Как на Руси «доделывали» детей стр. 21

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№6 (612) 2020

4 607135 710079 20006

16+

Целебный компресс похож на бутерброд

Китайцы создают новое солнце стр. 21

www.aybolit.ru

Ёшкин кот!

Чёрная обувь теплее, чем белая

Ученые провели интересное исследование, изучая связь между цветом обуви и способностью сохранять тепло.

Оказалось, что черная обувь теплее белой. Исследователи наполнили водой два воздушных шарика и опустили их в белый и черный ботинки. Ботинки поместили под нагревательную лампу. Через 15 минут вода в черном ботинке была на 7°С теплее, чем в белом. Через полчаса разница достигла 11°С.

Вывод: зимнюю обувь лучше покупать черного цвета, а летнюю — белого.

ЕСТЬ ТОЛЬКО ДВА ПРОДУКТА, ОТ КОТОРЫХ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛСТЕЮТ: «ДА ЭТО ТАК, ПЕРЕКУСИТЬ» И «НАДО ДОЕСТЬ, А ТО ИСПОРТИТСЯ».

Знаете ли вы, что...

* В старину считалось, что за 3 дня можно бросить курить, если есть все это время кислые яблоки с черным хлебом и пить настой зверобоя, шалфея, ромашки или календулы. Готовить так: залить 2 ст. ложки любой травы 0,5 л кипятка. Через час процедить и пить горячим по полстакана не реже 5-6 раз в день.

* «Левомеколь» и мазь Вишневского. Что лучше? Эти мази хоть и применяются в похожих ситуациях, но действуют по-разному. «Левомеколь» более сильный препарат, который работает как антибиотик. Он ускоряет процесс оттока гноя из раны. А мазь Вишневского лучше использовать, когда рана находится в процессе заживления.

Новости

Создали капсулы для лекарств

Ученые Воронежского госуниверситета изобрели капсулы для лекарств, которыми лечат нервы. Они дают возможность сократить прием препаратов с трех до одного раза в сутки и повысить качество лечения. В ближайшее время должна закончиться работа по созданию капсул для «Мексидола» и циннаризина, которые врачи назначают для улучшения кровообращения. Доза действующего вещества не изменится, но будет поступать в организм человека постепенно. Это удобно и повысит терапевтический эффект.

Обнаружен новый тип диабета

Диабет похож на I и II типы и зачастую протекает скрыто. Его еще называют латентным аутоиммунным диабетом взрослого возраста. При этой форме болезни иммунная система так же атакует клетки поджелудочной железы, производящие инсулин. Без инсулина организм не может превращать глюкозу из пищи в полезную энергию. В итоге в крови накапливается избыток сахаров. Это проявляется усталостью и постоянной жаждой. Не зная о своем заболевании, люди не получают необходимого лечения и рискуют получить осложнения на глаза, сердце и почки. В России обладателями такого заболевания могут быть около 700 тысяч человек.

ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ? ВОЗЬМИТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ МУСКАТНОГО ОРЕХА, СЕМЯН ТМИНА И АНИСА. ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КРАСНОГО ВИНА. НАСТАИВАЙТЕ 2 НЕДЕЛИ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Актуально *Прочти и передай другому*

Привет из Уханя

РАССКАЖУ, КАК Я ПЕРЕБОЛЕЛ КОРОНАВИРУСОМ. ГДЕ ЗАРАЗИЛСЯ, ПОНЯТИЯ НЕ ИМЕЮ.

Мне 21 год. Мой дом и школа, где я учу японский язык, находятся в пяти километрах от уханьского рынка морепродуктов, откуда, как полагают, пошел коронавирус. 17 января стало ломить тело, и мне показалось, что немного поднялась температура, но я ее не мерил. Принял несколько таблеток от простуды.

Понятия не имею, как я заразился. Обедаю всегда в одном и том же кафе рядом со школой. Почти не гулял в те дни (было очень холодно), сразу после занятий шел домой. 21 января ломота стала сильнее. Померил температуру — она была повышенная. Родители убедили меня пойти в больницу. Она была переполнена. Я увидел врачей в защитных костюмах и понял: происходит что-то серьезное. Эта больница — одна из лучших в Ухане, но из-за большой очереди решил пойти в другую. Это решение оказалось правильным. Во второй больнице у меня взяли анализ крови, проверили работу печени и сделали КТ. Томография показала затемнения в нижней части легких. Мне выписали лекарства, в том числе средства китайской народной медицины, и отправили домой.

Ухань закрыли. Папа сказал, что в квартире я должен быть на карантинном положении. Из сериалов про эпидемии мы знали, что надо запасаться едой, — родители закупились лапшой быстрого приготовления. До сих пор мы ее так и не съели: в супермаркетах продуктов хватало, исчезли только дезинфицирующие средства.

В моей комнате есть своя ванная — это помогло соблюдать карантин. Еду приносила бабушка, она при этом надевала маску. Ел я палочками, которые потом выкидывал. 25 января назначили очередной осмотр. У меня начался сухой кашель. Результаты обследования показали, что инфекция распространилась на все легкие. Мне поставили капельницу. Врач сказал, что подозревает коронавирус, но тест на него делают только по решению экспертной комиссии.

Назавтра мне стало трудно вставать, сильно знобило. Температура была 39°С. А кашлял так, что болели спина и живот. Это были худшие дни в моей жизни. Я понял, что надо чем-то отвлекаться, чтобы поддерживать себя морально, поэтому смотрел свой любимый аниме-сериал.

28 января прошло еще одно обследование. Легкие стали выглядеть получше. Экспертная комиссия назначила мне тест на коронавирус.

29 числа кашель и жар начались у моего брата, КТ тоже показало проблемы с легкими. Температура поднялась у бабушки. Тем временем мой тест оказался положительным. В больнице мне выдали на 5 дней лекарств, которые обычно назначают против ВИЧ. Всей семье тоже прописали схему лечения. Госпитализировать меня не стали — сказали оставаться дома, поскольку в больнице мало коек.

2 февраля пришел положительный тест брата. Сейчас брат уже в порядке, анализ отрицательный. Бабушка температурила четыре дня, а потом поправилась. Тест ей не делали.

4 февраля я совсем перестал кашлять. Меня опять проверили на коронавирус, результат оказался отрицательный. Это же подтвердил еще один тест 7 февраля. Так что выздоровел...

Тайгер Йе, Ухань

ВЕСЕННЕЕ ТЕПЛО МОЖЕТ ОКАЗАТЬ НЕОЖИДАННУЮ ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ В БОРЬБЕ С КОРОНАВИРУСОМ. НЕДАВНО ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ОН ПРЕКРАСНО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ ЛИШЬ ПРИ МИНУСОВОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ.

Сходит снег, и в нашем доме пахнет чесноком

Мама готовит салаты с черемшой и маринует ее впрок. Может, поэтому никто в нашей семье не жалуется на здоровье. Мало того, когда соседка пожаловалась на высокое давление, мама подсказала ей рецепт настойки из черемши. Рецепт такой: цветки и листья свежего растения надо измельчить и залить водкой в соотношении 1:5. Настаивать 3 недели в темном месте, регулярно взбалтывая. Затем профильтровать жидкость через мелкое сито или марлю и принимать по 20 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день. Курс лечения — 3-4 месяца. Спустя время соседка заглянула к нам, чтобы поблагодарить за рецепт, — гипертония отступила.

А. Егизарян, Краснодарский край

АЛТ и АСТ

Сдаём кровь на ферменты печени

Клетки печени — это мини-лаборатория, которая постоянно что-то «химичит». Она синтезирует белки, гормоны, вещества для свертывания крови... Одновременно печеночные клетки разрушают токсичные и опасные для организма вещества.

НАГРУЗКА НА ПЕЧЕНЬ ОГРОМНА

Многие из них изнашиваются, стареют и умирают. Когда клетка умирает, ее оболочка лопается, и клетка «разваливается на мелкие кусочки». Все, что было внутри нее, выходит наружу, в том числе и печеночные ферменты: АЛТ и АСТ. Этот процесс старения и гибели клеток приводит к появлению в крови и в биохимическом анализе крови тех самых показателей АЛТ и АСТ в количестве примерно до 40 ед./л. Плюс или минус в зависимости от пола, возраста, роста, веса, резервов печени...

Если нагрузка на клетки печени возрастает, клетки умирают быстрее и в большем количестве. Поэтому и веществ, и ферментов из умерших печеночных клеток в кровь попадает больше. В итоге показатели печеночных ферментов крови растут: мы видим цифру 60, потом 80, потом 120,потом 180 и даже больше. Если печеночные показатели АСТ и АЛТ повышены, это говорит о том, что печень сильно и быстро разрушается.

ПОЧЕМУ РАЗРУШАЕТСЯ ОРГАН?

Злоупотребление алкоголем убивает часть клеток печени — тех, которые слабее. А если алкоголь закусывать жирной пищей, еще одна часть клеток страдает от жирового повреждения. Если утром болит голова и человек выпил обезболивающее, которое проходит превращения в печени, то погибнет еще часть клеток печени. Отравляют и повреждают печеночные клетки желчь, вирусы, некоторые паразиты. Чем больше поврежденных клеток, тем хуже. Они не успевают восстанавливаться и заменяются рубцами. Такие изменения печени называются фиброзом.

Плохо действуют на печень обезболивающие, жаропонижающие и противовоспалительные препараты. При повышенных показателях ферментов печени АЛТ и АСТ обязательно нужно принимать препарат, восстанавливающий функции печени, например «Урсосан», «Урсодез». Он не оживит погибшие печеночные клетки, но снимет воспаление и будет препятствовать развитию фиброза, независимо от причины повреждения печени.

И. В. Болотов, гепатолог

ПРИ ПОВЫШЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ АЛТ И АСТ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ПРОЙТИ УГЛУБЛЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КРОВИ. ВАЖНО ВЫЯСНИТЬ ОСНОВНУЮ ПРИЧИНУ РАЗРУШЕНИЯ ПЕЧЕНИ И УСТРАНИТЬ ЕЕ.

Болит печень?

ПРИЛОЖИТЕ к правому подреберью на место печени теплые припарки, например, из вареного в шелухе и размятого горячего картофеля.

ЯГОДЫ можжевельника измельчите в порошок и принимайте по 1/4 чайн. ложки на язык 3 раза в день, не запивая: смочите слюной и проглотите. Можно заваривать сухие можжевеловые ягоды (2 ст. ложки на 4 стакана воды) и пить как чай.

ДЛЯ улучшения желчеотделения 2 ст. ложки листьев или 1 ст. ложку почек березы залейте 0,5 л кипятка. Добавьте питьевой соды на кончике ножа. Настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

ПЕЙТЕ ежедневно по чашке сока столовой красной свеклы или пополам с соком редьки.

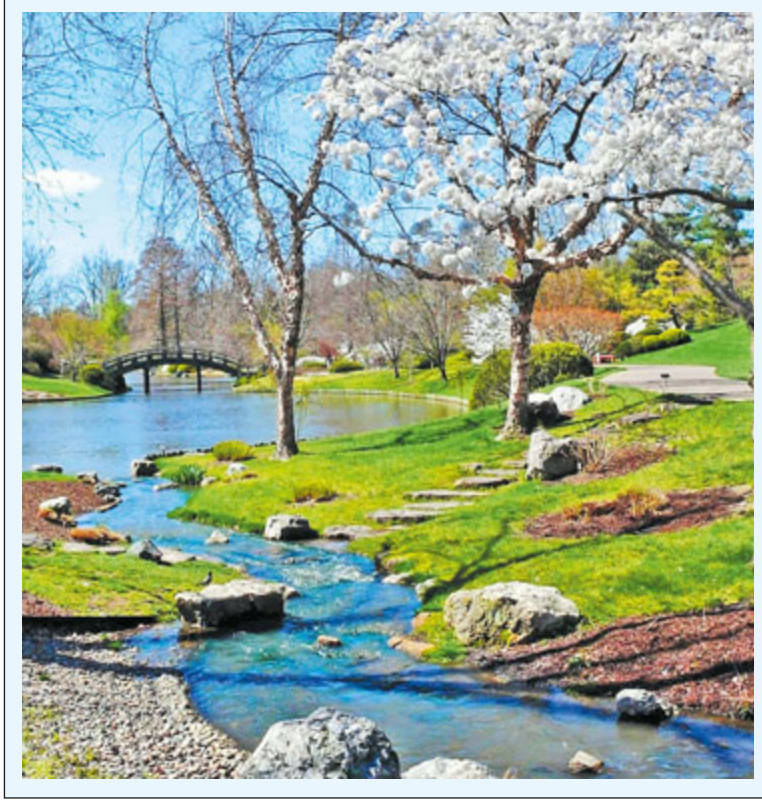
Цифры и факты

■ ТЕМПЕРАТУРА ПЕЧЕНИ — 40°С. ОНА САМАЯ ВЫСОКАЯ В ОРГАНИЗМЕ.

■ КАЖДЫЙ 2-Й РОССИЯНИН ИМЕЕТ КАКОЕ-ЛИБО ЗАБОЛЕВАНИЕ ПЕЧЕНИ, КАЖДЫЙ 4-Й СТРАДАЕТ ЖИРОВОЙ ДИСТРОФИЕЙ ПЕЧЕНИ.

■ 25% ВСЕХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ ВЫЗВАНО ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ.

■ В ПЕЧЕНИ ХРАНИТСЯ БОЛЬШОЙ ЗАПАС ЖЕЛЕЗА, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ, КОТОРЫЕ ДАЮТ СИЛЫ И ЗАПАС ЭНЕРГИИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.



Своё лекарство для печени нашла в зарослях чертополоха

Когда печень у меня стала плохо реагировать на всякую «не ту» пищу, к врачу идти побоялась — всегда успею. Сначала решила справиться с проблемой своими силами. В ту пору гостила я у мамы. В поселке жила баба Нюра, которую все считали знахаркой. На мою просьбу дать спасительный рецепт она сказала: «А вон твое лекарство растет», — и указала мне на цветущие заросли чертополоха. Я ничего не поняла, а баба Нюра объяснила, что это расторопша, одно из сильнейших средств для лечения печени. Отпуск заканчивался, и мне надо было возвращаться домой. По приезде сразу купила в аптеке семена расторопши и приготовила лекарство по рецепту бабы Нюры. В кофемолке смолола семена практически в муку. Залила в кастрюльке 2 ст. ложки измельченных семян 0,5 л воды, довела до кипения и держала на маленьком огне с открытой крышкой, пока объем не уменьшился вдвое. Когда отвар остыл, не процеживая, стала принимать по 1 ст. ложке каждый час (7-8 раз в день). Можно принимать и просто порошок расторопши — по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день до еды, обильно запивая водой. Курс лечения — 1,5-2 месяца. При этом надо исключить из рациона жирное и алкоголь. После месяца лечения моя печень перестала болезненно реагировать на неподходящую еду.

И. Городничева, Н. Новгород

Умные мысли

■ НЕ ТОРОПИТЕСЬ НАЗЫВАТЬ ЧЕЛОВЕКА АНГЕЛОМ. ОН МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ЧУДОМ В ПЕРЬЯХ.

■ ЭТО ЧТО ЗА ГЛУПАЯ ФРАЗА: «БЕРЕГИТЕ, МАМЫ, ДОЧЕК, У МЕНЯ РАСТЕТ СЫНОЧЕК!»? ДА У НЕКОТОРЫХ ТАКИЕ ДОЧКИ, ЧТО БЕРЕГИТЕ ВЫ СЫНОЧКА!

■ МЕДВЕДИ, УПОТРЕБЛЯЮЩИЕ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЗАЛЕЧЬ В СПЯЧКУ, ПОДБРОДИВШУЮ МАЛИНУ, ПРОСЫПАЮТСЯ ОБЫЧНО В БЕРЛОГЕ У БЫВШИХ!

В последнее время стала чувствовать почки...

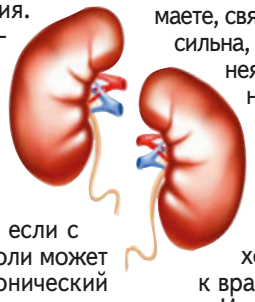
Не то чтобы мучаюсь от боли, но неприятные ощущения настораживают. К врачу ходить не люблю. Тяну до последнего... Хотелось бы понять, что со мной происходит?

А. С., Саранск, Мордовия

Заболевание почек — коварная болячка. Она долго может никак себя не обнаруживать. Или проявляться симптомами, на которые обычно не обращаешь внимания. Например...

Частое мочеиспускание и беготня в туалет

Болезненное мочеиспускание, жжение... Любая женщина узнает цистит (это больше женская проблема). Но немногие подумают при этом о почках. Между тем 1/3 всех случаев пиелонефрита проявляется именно так. Хуже того: цистит — гость частый, и справиться с ним многие пытаются самостоятельно, а значит, воспаленные почки остаются без внимания. Проходит время, и «расцветает» такое, что лечить приходится долго, упорно и не всегда с хорошим результатом.



Температуры может и не быть

Где должно болеть, если с почками проблемы? Боли может и не быть! Иногда хронический пиелонефрит обнаруживают случайно, пытаясь разобраться, почему температура долгое время держится в пределах 37-37,5°С. Не испытывая больше никаких симптомов, человек ходит от одного доктора к другому, пока не попадет к урологу. Кстати, если стаж хронического пиелонефрита большой, то может не быть и температуры.

Примите позу «руки в боки»

Там, куда уперлись ваши кулаки, и возникают болезненные ощущения, когда не все в порядке с почками. Боли отдают в спину, из-за чего их порой списывают на неполадки в поясничном отделе позвоночника. Думаете, связанная с почками боль — сильна, резка, внезапна? Поэтому неясные давящие болезненные ощущения в области почек опасений не внушают? Однако, если в почках камней нет, боли именно такие — неявные, тупые.

Так что как бы вам ни хотелось избежать визита к врачу, посетить его необходимо. И чем раньше, тем лучше.

О. А. Голованова, нефролог

На приёме у гастроэнтеролога

А вдруг после операции язва снова образуется?

Муж шесть лет назад перенес операцию по поводу прободения язвы желудка. Он никогда не жаловался на желудок, нормально питался, а потом ему резко стало плохо. Опасаюсь, вдруг язва снова образуется...

Светлана Егоровна, Чебоксары

Изредка бывают «немые» язвы. Они долго не проявляются, но риск рецидива довольно велик. Советую обратить внимание на питание и быть особенно осторожными с лекарствами. Язвенникам очень важно регулярно принимать пищу. При обострении заболевания назначают строгую диету в течение месяца. Постепенно можно перейти на обычную еду.

Нужно помнить: при язвенной болезни в желудке возникает избыток соляной кислоты. Если пища поступает регулярно, кислота полностью нейтрализуется во время переваривания еды. Но когда между завтраком и обедом большой перерыв, кислота может повредить слизистую. Поэтому язвенникам рекомендуют принимать пищу через каждые четыре часа. К тому же начинать еду желательно не с овощного салата, который стимулирует желудочную секрецию, а с супа, мясного блюда с кашей. Важно ограничить употребление крепкого чая и кофе: они стимулируют выработку соляной кислоты.

И. Н. Чернов, гастроэнтеролог

Люди и звери

■ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ ПОМОГАЮТ ЛЮДЯМ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ.

■ ВЛАДЕЛЬЦЫ ПИТОМЦЕВ ЛУЧШЕ СПЯТ, И КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ У НИХ В НОРМЕ, А ПОЭТОМУ НИЖЕ РИСК ИНСУЛЬТОВ И ИНФАРКТОВ.

■ КОГДА КОТ МУРЧИТ, ОН ВИБРИРУЕТ С ЧАСТОТОЙ 20-140 ГЦ. ЭТО ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ У ЧЕЛОВЕКА.

Обострился геморрой

ЕСЛИ ЭТО ПРОИСХОДИТ ЧАСТО, ВОЗМОЖНО, ВЫ НЕПРАВИЛЬНО ХОДИТЕ В ТУАЛЕТ?

Главная причина — больно. Опорожнение кишечника при геморрое, как правило, сопровождается болью. Испытывая страх перед дефекацией, бедняга оттягивает, как может, момент посещения уборной. Это приводит к скапливанию и затвердению каловых масс в кишечнике. И, как результат, к повреждению геморроидальных узлов, раздражению слизистой анального отверстия, образованию трещин. Для лечения последней проблемы может потребоваться несколько месяцев. Как не допустить обострения геморроя?

Кал не должен быть твердым. Иначе при натуживании повреждаются стенки кишечника, провоцируя боль и выделение крови. Чтобы кал был мягким, надо пить не менее двух литров воды комнатной температуры. В свой рацион добавьте продукты, богатые клетчаткой. А еще чаще и дольше ходите пешком.

Нельзя долго сидеть на унитазе. Эта поза — не для больных геморроем. Это приводит к скоплению крови в геморроидальных узлах, из-за чего они увеличиваются в размерах и перекрывают анальный проход.

Привычка терпеть приводит к хроническим запорам, которые увеличивают риск появления геморроя.

Вредно сильно тужиться. Во время опорожнения кишечника даже здоровым людям рекомендуются лишь умеренные потуги. Если приходится сильно тужиться, значит, надо изменить свое питание, но ни в коем случае не пытаться освободить кишечник во что бы то ни стало. Сильные потуги могут спровоцировать появление геморроя. А уж человеку, страдающему геморроем, вообще не рекомендуется напрягать пресс и живот во время дефекации.

Ходите в туалет в одно и то же время. Например по утрам. Если этого не делать, можно причинить себе вред. Нарушение режима дефекации приводит к затвердению каловых масс, ухудшению циркуляции крови в кишечнике и застою крови в геморроидальных узлах. Из-за этого они опять-таки увеличиваются и выпадают.

Лекарства — хорошо, но лучше самому. Иногда без специальных лекарственных препаратов не обойтись. Но назначать их должен только врач и только после детального изучения истории болезни пациента. Это могут быть ректальные свечи или сиропы со слабительным эффектом. Но постоянно применять слабительные нельзя. Иначе без искусственного ускорения перистальтики кишечника невозможно будет сходить в туалет по-большому. Чтобы кишечник не отвык от самостоятельной работы, слабительными можно пользоваться лишь по мере необходимости.

Самые известные лекарства от запоров:

* «Дюфалак». Выпускается в форме сиропа. Препарат стимулирует перистальтику кишечника, регулирует естественный ритм опорожнения, размягчает стул;
* капли «Регулакс». Устраняют запоры, вызванные атонией и вялой перистальтикой кишечника. После приема препарата результат наступает через 8 часов;
* «Нормазе». Сироп назначают для размягчения каловых масс при геморрое и других заболеваниях кишечника;
* касторовое масло. Проверенное средство от запоров. Теперь выпускается в удобных и комфортных для приема капсулах;
* «Сенадексин». Производится из листьев сенны, выпускается в форме таблеток;
* глицериновые свечи. Хорошее слабительное средство, которое назначается даже маленьким детям.

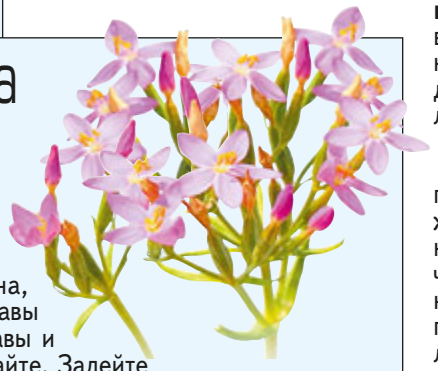
P. S. Несмотря на то что эти препараты можно купить без рецепта, не стоит заниматься самолечением. Подбором медикаментов должен заниматься врач.

Н. В. Железнова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Думай, думай

НАДО ЕЖЕДНЕВНО ОМЫВАТЬ АНАЛЬНОЕ ОТВЕРСТИЕ. ДУШ ТОЖЕ ОБЯЗАТЕЛЕН. ЭТО ПРЕДОТВРАТИТ ВОСПАЛЕНИЕ АНУСА И ОБЛАСТИ ЯГОДИЦ.

Кислотность сока повысят травы



При гастрите с пониженной кислотностью смешайте по 1 ст. ложке корней аира обыкновенного, кожуры апельсина, листьев вахты трехлистной, травы полыни и золототысячника. Травы и кожуру измельчите, перемешайте. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л горячей воды, настаивайте в термосе 3 часа. Процедите и принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Как залечить язву желудка...

...и двенадцатиперстной кишки? Натрите сырой картофель, отожмите сок. Выпивайте по 1/2 стакана за час до еды. После этого надо лежать, не вставая, 30 минут. Курс лечения — 1 неделя. Затем сделать перерыв на неделю и снова надо пить сок всю неделю.

Такой случай

Заболело ухо — оказалось, рак

Жителю Челябинска Владимиру Никифоровичу 82 года. Если бы не дата в паспорте, никто бы и не догадался о его почтенном возрасте.

В конце осени у него заболело ухо, и он пошел к врачу в поликлинику. А тот почему-то назначил гистологические исследования желудка. В результате была обнаружена злокачественная опухоль, и пациента направили в онкоцентр.

Было странно, что огромная опухоль интоксикации не давала. Поскольку пациент возрастной, врачи решились выполнить сложную операцию на желудке эндоскопическим способом. Огромная опухоль с трудом проходила через просвет пищевода. Повезло, что она не проросла в соседние ткани, иначе бы потребовалась полостная операция. А 80-летние пациенты переносят ее тяжело, поэтому эндоскопическая операция просто удача!

Коварство рака желудка в том, что он часто себя никак не проявляет. Когда что-то начинает беспокоить, это уже III-IV стадия. Если бы опухоль проросла в стенки желудка, пришлось бы удалить весь орган. Гистология показала, что опухоль удалена в самой ранней стадии, несмотря на размеры.

12 лет весной и осенью я из больницы не выходил...

В 30 лет заработал язву желудка и 12-перстной кишки с повышенной кислотностью. В течение 12 лет весной и осенью из больницы не выходил, открывалось по 2-3 язвы одновременно. От боли и изжоги спасала сода. Пачки соды хватало на неделю. Знакомый подсказал рецепт, которым я решил пролечиться. Врачи предлагали срочно оперироваться и скептически отреагировали на мое решение лечиться самому. Но я рискнул. Залил 1 л медицинского спирта шарик прополиса диаметром 3 см, настаивал 2 недели. За полчаса до еды 3 раза в день смешивал 1 ст. ложку настойки со столовой ложкой сливочного масла и 1 ст. ложкой меда и принимал 3 раза в день. Мне хватило полторы бутылки настойки, чтобы навсегда забыть о болях в желудке.

Сергей Юрьевич Федосеев, Самарская обл.

Проверено на себе

От кашля спас меня настой касатика

На моем садовом участке растет много разноцветного ириса (или, как его еще называют, касатик). Цветами любуюсь, а корни использую для лечения верхних дыхательных путей. Узнала о целебных свойствах этого растения три года назад, когда после перенесенного бронхита время от времени страдала от кашля. Спас меня тогда настой корней касатика. Готовила его по такому рецепту: заливала 2 ст. ложки измельченного сырья стаканом воды, настаивала 8 часов. Процеживала и принимала в течение дня по 1 ст. ложке через час после еды.

М. Н. Торопова, Саратов

Целебный компресс похож на бутерброд

У меня хронический тонзиллит, поэтому горло часто болит. Но ведь не будешь пить лекарства каждый раз, когда это случается? Так можно навредить себе еще больше. Что я делаю в таком случае? Первое проверенное средство — полощу горло отваром ромашки или календулы 5-6 раз в день. Еще делаю на горло ароматные компрессы. Кусок шерстяной ткани намазываю медом, сверху густо посыпаю корицей и порошком из корня имбиря. Обворачиваю тканью горло, сверху обматываю пищевой пленкой и утепляю. Компресс держу 2 часа. Делаю так несколько вечеров подряд. После такой атаки болезнь надолго отступает.

В. Н. Кожаева, Дагестан

Поджигаю листик мать-и-мачехи и дышу

Если кашель подкрался внезапно, выручает бабушкино средство. Нагреваю конфорку закрытой электроплитки, чтобы она была горячая, но не раскаленная, и подсушиваю на ней лист мать-и-мачехи. Когда он достаточно провялится, но еще не станет ломким, скатываю его в трубочку, поджигаю при приступах кашля и вдыхаю аромат тлеющей травы. Помогает отлично.

Николай Михайлович Ложкарев, Тульская обл.

Цифры и факты

■ ВПЕРВЫЕ РАК ГРУДИ ОПИСАЛИ ДРЕВНИЕ ЕГИПТЯНЕ 3,5 ТЫСЯЧИ ЛЕТ НАЗАД. ГИППОКРАТ НАЗВАЛ ЭТУ БОЛЕЗНЬ KARKINOS — «КРАБ», КОГДА УВИДЕЛ, ЧТО ОПУХОЛЬ ИМЕЕТ ЩУПАЛЬЦА, КАК У КРАБА.

■ РАКОВАЯ КЛЕТКА В ГРУДИ УДВАИВАЕТСЯ В СРЕДНЕМ ЗА 100 ДНЕЙ. НО ИНОГДА ОНА РАСТЕТ НЕЗАМЕТНО 10 ЛЕТ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СТАНЕТ ПРИЧИНОЙ БЕСПОКОЙСТВА.

■ ВО ВСЕМ МИРЕ ЕЖЕГОДНО ДИАГНОСТИРУЕТСЯ СВЫШЕ 1 МИЛЛИОНА СЛУЧАЕВ РАКА ГРУДИ.

■ 10% ПАЦИЕНТОВ С РАКОМ ГРУДИ (И МУЖЧИНЫ, И ЖЕНЩИНЫ) ИМЕЮТ ГЕНЕТИЧЕСКУЮ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ОНКОЛОГИИ, КОТОРАЯ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО МАТЕРИНСКОЙ И ПО ОТЦОВСКОЙ ЛИНИИ.

Носоглотка воспалилась...

Любое хроническое воспаление в полости носа и рта запускает рост и размножение атипичных клеток.

Причина — недолеченная простуда

Развиваются воспаления в носовой полости. И каждое из них оставляет свой след. Сначала возникает гиперплазия (разрастание) слизистой оболочки носа. Это приводит к рецидивам воспалений. Далее на такую подготовленную почву оседают вирусы, например герпес — вирус Эпштейна-Барр. Они запускают механизмы дальнейшего роста и размножения клеток слизистой, растут гиперпластические полипы, развивается ринит, а потом в одном из очагов появляются нехорошие клетки...

Полость рта должна быть здоровой

За ее состоянием нужно следить строжайшим образом! Провоцируют воспаление слизистой во рту не только кариес, но и форма прикуса, неправильно поставленные коронки, механическое раздражение щеки, языка, прикусывание. Не дай бог, все это вместе или по отдельности совмещено с курением. Это — гарантированная дорога к раку языка и других локализаций полости рта.

О пищеводе и желудке

Если у человека повышенная кислотность желудка, нужно обязательно спать с возвышением верхней части тела, избегать провокаторов, особенно алкоголя, который вызывает гиперсекрецию соляной кислоты, отказаться от жевательной резинки. Непролеченные гастриты, эзофагиты (воспаление в пищеводе) приводят к возникновению очагов хронического воспаления с последующими неблагоприятными последствиями.

Как защититься от рака

* Выключайте на ночь сотовый телефон. В первую очередь, чтобы вас никто не разбудил, не прервал сон. Во время сна организм восстанавливается и уничтожает возникающие онкоклетки.
* Старайтесь реже использовать синтетические моющие средства для умывания: гели, пенки. Лучше умываться просто водой или детским мылом.
* Загорайте на солнце не позднее 11.30 и после 15.30.
* Следите за состоянием ротовой полости — пролечивайте кариес, избегайте трения, постоянных воспалений во рту из-за неправильных прикусов, сточившихся пломб, плохо подогнанных протезов.

РАК ПОЯВЛЯЕТСЯ, КОГДА ОНКОКЛЕТОК В НОСУ И ВО РТУ СТАНОВИТСЯ МНОГО И ОНИ НАЧИНАЮТ БЫСТРО РАЗМНОЖАТЬСЯ.

* Курение вызывает не только рак легкого, гортани и языка, но и многие другие виды рака. Не курите!
* Обязательно проходите регулярные обследования. С этого года в диспансеризацию включены исследования для усиления онкопоиска.
* Если у вас обнаруживают состояние предрака — полипы, хронические воспаления, — обязательно пролечитесь. Это снижает риск развития рака.

Н. Ф. Решетников, онколог, отоларинголог, врач высшей категории

АКАДЕМИК БОЛОТОВ – Я НАУЧУ ВАС КАК НЕ БОЛЕТЬ И ЖИТЬ ДОЛГО. 5 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ

Академик Борис Васильевич Болотов — уникальный ученый современности, который преуспел в физике, химии и, конечно же, в медицине. На его счету награды и достижения: медаль «Изобретатель года СССР», научная разработка «Таблица химических элементов второго поколения», также ему присвоен международный статус академика. А его теорией холодного синтеза заинтересовался сам А. Д. Сахаров, над ней позже они вместе работали. Болотов разработал уникальную систему здоровья, которая помогла миллионам людей и проверена 40-летним опытом.

Быть здоровыми очень просто!

Быть здоровым — это когда организм работает так, как надо. Есть проблема — нужно нормализовать работу организма. Организм самодостаточен, и в нем происходят процессы, которые до сих пор современная наука объяснить не может?

«Организм нужно питать, а не лечить»

1. Во-первых, полноценно питать организм: клетки, ткани, органы. Это позволит увеличить число молодых клеток, и тогда пойдет омоложение.

2. Во-вторых, нужно вывести нерастворимые соли, тогда выйдут камни из внутренних органов, суставы освободятся от нерастворимых солей, боли исчезнут, а движение суставов нормализуется. Для этого следует перевести шлаки в соли, а затем уже их выводить.

3. В-третьих: бороться с болезнетворными бактериями путем разжижения крови, потому что разреженная и окисленная кровь спасает от многих болезней.

4. Ну и, конечно, соблюдать температурный режим. Когда нам холодно, мы тратим аминокислоты, а когда тепло, их восстанавливаем. Мало того, когда холодно, аминокислоты нейтрализуются, при этом производятся энергия и вода, образуются белки. Поэтому я рекомендую принимать горячую ванну 5–10 минут ежедневно. Так мы восстанавливаем количество потраченных аминокислот.

5. Бальзам Болотова. «Я создал его, чтобы помочь людям быть здоровыми». Задача не была простой, с одной стороны он должен решать одновременно все вышеупомянутые вопросы, а с другой — быть доступным каждой русской семье. Практика показывает, что мне это удалось: регулярный длительный прием Бальзама Болотова растворяет и выводит даже труднорастворимые соли кальция, разжижает кровь, налаживает пищеварение и обмен веществ, что позволяет насыщать каждую нашу клетку необходимыми витаминами и питательными веществами. Единственное — Бальзам не может Вас согреть, тут уж Вам придется постараться самим.

У каждого из Вас есть возможность убедиться в удивительных оздоровительных свойствах Бальзама!

Больше информации можно получить у консультантов моего представительства — в «ЦЕНТРЕ БОЛОТОВА».

Звоните и получите ответы на все вопросы.

Телефоны: +7 (499) 350-44-74

Цена 500 ml – 1 640 руб, 250 ml – 1 190 руб

МОСКВА. ЦЕНТР БОЛОТОВА.

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 11777464989930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

А сходи-ка ты, дружок, к психиатру...

Искрят провода?..

Диагноз паническая атака кажется чем-то бытовым, чем-то вроде «ногу дергает». До тех пор, пока сам не столкнешься и на протяжении долгих минут (или даже часов) будешь думать, что умираешь. Как себя вести, если паника накрыла с головой.

С чего начинаются страхи

Выходной. Дел нет. Ты лежишь на диване, почитываешь книжку. И вдруг накатывает какая-то странная, незнакомая тревога. Как будто и с тобой, и с тем, что тебя окружает, что-то не так. Что это? Никогда такого не было. Сердце колотится. Какой-то приступ... Сердечный? Инсульт? От испуга кровь стучит в висках, воздуха не хватает. Ты начинаешь паниковать. Что за ерунда?! Ты умираешь?! Проходит 10-30 минут, а ты вроде бы жив.

Вот это и была паническая атака. Она чаще всего случается как раз у людей в возрасте между 22 и 50 годами, независимо от пола. Полезно узнать подробнее об этой неприятности, чтобы в момент встречи с ней не принять за катастрофу.

Сколько людей — столько вариантов болезни

Это только самые основные признаки. Но есть еще один, важный: сколько на свете людей, столько может быть вариантов и сценариев панических атак. Например, так называемая вегетативная буря в виде потливости и головокружения, сопровождаемая острым предчувствием надвигающейся смерти. Человек очень болезненно переживает происходящее и теряет над собой контроль. Вплоть до потери сознания.

Во время панической атаки может забарахлить желудок или кишечник. Может зачудить мочевыделительная система. Кому-то мерещится, что он покидает тело и видит себя со стороны. Или начинает воспринимать окружающую обстановку так, будто все вокруг какое-то нереальное. Немеют части тела, случаются судороги, тремор... В общем, страшно!

Причина — перегружена нервная система

На физическом уровне это сбой в вегетативной нервной системе. Именно она регулирует работу внутренних органов: сердца, кровеносных сосудов, желудочно-кишечного тракта... От чего искрят ваши провода? Главная причина — истощение нервной системы.

В возрасте 22-50 лет человек живет яркой эмоциональной жизнью. Соответственно, и эмоциональных переживаний у него много. Перегруженность на работе, сложности в семейной жизни, непростая экономическая ситуация в стране — в результате нервная система работает с перегрузками.

Помимо панических атак, о которых написано выше, бывают и привязанные к какой-либо дискомфортной для человека ситуации. Тут паническая атака тесно переплетается с фобией и реакцией организма на нее.

> НЕПРОСТИТЕЛЬНАЯ ОШИБКА, КОТОРУЮ СОВЕРШАЮТ ЛЮДИ, СТОЛКНУВШИЕСЯ С ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ, — САМОЛЕЧЕНИЕ. ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНОМУ УХУДШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ.

Самые распространенные вызваны страхом спускаться в метро (70% пациентов), боязнью наземного транспорта, открытых пространств и скопления людей. Человек может бояться людей определенного психотипа. Корни фобии, перерастающей в панические атаки, уходят в школьные времена, когда приходилось иметь дело со «злой» учительницей.

> ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ ЧАСТОТУ СЕРДЦЕБИЕНИЯ, УСПОКОИТЬСЯ И ПЕРЕЖИТЬ ОЧЕРЕДНОЙ ПРИСТУП. ГЛУБОКИЙ ВДОХ, МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ — ПРОСТЕЙШАЯ МЕДИТАЦИЯ.

Часто люди годами лечатся от других болезней. Боли в сердце? Пациент уверен, что у него проблемы с сердечно-сосудистой системой или с желудочно-кишечным трактом, и нападает на ложный след, потому что ни кардиолог, ни гастроэнтеролог никаких проблем не находят. И только когда история предполагаемой болезни распухает до серьезного объема, какой-нибудь специалист, если повезет, посоветует: «А сходи-ка ты, дружок, к психиатру...» Тут-то выясняется, что источник всех неприятностей — в нервной системе.

Замкнутый круг

Не столь важно, чем вызван острый сбой нервной системы — длительным истощением или уже имеющейся фобией. Тут вот какое дело. Столкнувшись с панической атакой впервые, ты начинаешь беспокоиться: а вдруг повторится? А вдруг она случится, когда ты будешь один? А вдруг на людях? А если прямо в троллейбусе? А вдруг?.. Этот страх повторения может перерасти в ту самую фобию. Которая, в свою очередь, раз за разом провоцирует атаку. Называется это паническим расстройством — вполне себе диагноз для похода к врачу.

Как себе помочь во время приступа

Увы, ни один толковый специалист не предложит список необходимых действий во время приступа: слишком уж по-разному они протекают. Слишком разными причинами бывают вызваны. Однако первое, чему учат всех пациентов, — это дыхательная гимнастика. Она помогает снизить частоту сердцебиения, успокоиться и пережить очередной приступ. Глубокий вдох, медленный выдох — простейшая медитация. Некоторые дышат в бумажный пакет, но это, скорее, психологический трюк, чтобы успокоиться. Ну и, конечно, вызывайте скорую — а вдруг у вас сердечный приступ?

К какому врачу обратиться

Есть два пути: в кабинет психиатра или в кабинет психотерапевта. Специалист назначит лечение — или медикаментозное (с применением успокоительных препаратов и даже антидепрессантов, если панические атаки тяжело переносятся), или психотерапию без таблеток. Длительность лечения зависит от тяжести заболевания. Иногда бывает достаточно одного двухнедельного курса приема анксиолитиков, а иногда — крайне редко — дело доходит и до электросудорожной терапии.

Непростительная ошибка, которую совершают люди, столкнувшиеся с паническими атаками, — самолечение. Если не знаешь причину случившегося, это может привести к серьезному ухудшению состояния. Вплоть до комы.

Евгений Константинович Торба, психотерапевт, врач высшей категории

Стихи наших читателей

Дружба со временем

Показалось, что проблем много,
Показалось, что друзей мало.
Я со временем пошла в ногу,
Я со временем дружить стала.
Только время мне в глаза смотрит,
Словно я не человек — ящер.
Я решила, что займусь спортом,
А оно меня на дно тащит.
Зашатался по зиме тополь.
Вот бы выстоять ему стужу...
Время в сумерках меня топит.
Что-то в жизни изменить нужно.

* * *

Мне сердце глупое стучало:
«Беги быстрей, я все смогу!»
И я не думала, бежала,
Круша преграды на бегу.
То дождь идет, то сыплет снег, —
Я все бегу, не замечаю.
Порой такой беру разбег,
Что мимо счастья пробегаю.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Помогут не сойти с ума две чашки кофе

Болезнь Альцгеймера поразила миллионы людей по всему миру. Недавние исследования показали, что 2 чашки крепкого кофе в день помогут не только затормозить развитие болезни, но даже обратить вспять некоторые симптомы заболевания. Кофеин, содержащийся в кофе, является одним из самых безопасных наркотических средств. Он легко проникает в мозг и, как предполагают ученые, тормозит процесс развития болезни.

Пью чай... с лещом

Невезучий день

Утро. Дочки у свекров. Мы с мужем и младшим сыном на кухне. Муж наливает мелкому чай.

Вдруг сын хватает полную бутылку домашнего подсолнечного масла... И теперь в масле все — плита, гарнитур, полы и даже муж. Кухня небольшая, но кто-нибудь пробовал ее отмывать от жирнющего масла? Оно везде: под ножками стола, табуретов. Время 7-30. Я даже ругаться не могла. Ни одно цензурное слово в голову не приходило. Только шипела, как придушенная змея, и хватала воздух, как рыба. Но сыночек все понял. Встал в угол и не шевелился, пока все не отмыла. Пять ведер кипятка, полбутылки «Фейри», «Мистер Пропер». Справилась...

Потом я решила стирать. Стирала себе машинка и вдруг выдает ошибку — фильтр засорился! А она полная воды. Я прикинула: быстро вытащу фильтр, стряхну и так же быстро засуну обратно. Как думаете, получилось? Конечно — на полу ванной несколько ведер грязнющей воды (стирались рабочие вещи мужа). Воду собрала, все помыла. Слава богу, частный дом.

Устала. Пошла в магазин, а там привезли громадных лещей. Думаю, надо взять. И еще пива — у меня стресс. Любимой марки пива нет. Пошла в другой магазин. Передо мной парень берет две бутылки, а мне говорят: «Больше нету!»

Муж дома сумки разбирает. О, рыбу взяла, а пиво где? Где-где! В чайнике! Сижу пью чай. С лещом...

Знаете ли вы, что...

Аспирин способен предотвращать смерть от любых причин, будь то тромбы в сосудах или злокачественные опухоли. Американские исследователи назвали препарат средством для продления жизни пожилых людей. Такой вывод они сделали после анализа медицинских карт 146152 человек старше 65 лет.

■ 60 ГОЛОВОК ОПАВШЕГО ОДУВАНЧИКА ЗАЛЕЙТЕ 250 МЛ НАШАТЫРНОГО СПИРТА. НАСТАИВАЙТЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ 9 ДНЕЙ. ВТИРАЙТЕ В ПЯТКИ ПРИ ПЯТОЧНЫХ ШПОРАХ.

■ СТРАДАЕТЕ ЗАПОРАМИ? УТРОМ НАТОЩАК, ЕШЬТЕ ПО 2-3 НЕОЧИЩЕННЫХ ЯБЛОКА, А В ОБЕД И ВЕЧЕРОМ — ПЕЧЕНЫЕ.

Давление снимает компот из топинамбура

Чтобы снизить артериальное давление, готовлю компот из клубней топинамбура. Заливаю 1 клубень 1 л воды, варю 20-30 минут и пью теплым 2-3 раза в день не более 3 дней подряд. При необходимости такое лечение можно повторить несколько раз.

Ольга Ивановна Сорока, Краснодарский край

У меня от тыквы кислотность понизилась

Одно время меня изводила изжога, так я тогда только тыквенной кашей и спасался. А еще любил готовить себе такое блюдо. Разрезал тыкву на ломтики толщиной с палец и запекал, смазав сметаной и посыпав тертым сыром с ржаными сухарями. Вкуснотища, скажу вам! Но главное — полезно, ведь запеченная тыква — кладезь полезных веществ. У меня от тыквы и кислотность понизилась, и пищеварение улучшилось. Заметил, что блюда из тыквы на меня действуют как желчегонное, после них никогда не бывает тошноты.

М. И. Борискин, Астрахань

Весной заготавливаю кору калины, а осенью — корни

Весной, когда начинается сокодвижение, заготавливаю кору калины. Ее отвар помогает при разных кровотечениях, укрепляет сосуды. Например, при геморрое готовлю такое снадобье: заливаю 1 стаканом воды 1 ст. ложку измельченной коры калины. Томлю на водяной бане 15 минут, остужаю, процеживаю. Принимаю по 1 ст. ложке за полчаса до еды. А осенью, когда опадут листья, осторожно выкапываю корни калины (по 1-2 корешка от кустика) — отличное средство от ревматизма. Корешки измельчаю на мелкие кусочки и высушиваю. Заливаю 1/2 стакана корней 1 л кипятка, кипячу на маленьком огне под крышкой 30 минут. Получившийся крепкий отвар выливаю в теплую ванну и принимаю ее 15-20 минут.

И. В. Черепанова, Тульская обл.

Холестерин нам друг или враг?

ОЛЕСЯ ПРОНИНА

НУТРИЦИОЛОГ

Про опасность высокого уровня холестерина для здоровья и даже жизни человека не знают, наверное, только дети. «Тихий убийца», «причина сосудистых катастроф», «ржавчина, разъедающая стенки сосудов» — все эти эпитеты прекрасно характеризуют степень опасности высокого уровня холестерина для нашего организма.

Но точно также нашему организму нельзя обойтись без холестерина, который:

- участвует в производстве ряда гормонов: эстрогена, тестостерона
- необходим для поддержания мышечного тонуса, иммунитета и выработки инсулина.

Так все-таки, холестерин нам друг или враг?

Все дело в том, что холестерин разделяется на, так называемый «хороший» — высокой плотности (ЛПВП) и «плохой» — низкой плотности (ЛПНП). И когда концентрация «хорошего» и «плохого» холестерина сбалансирована, то человек здоров!

Поэтому необходимо сохранять «хороший» холестерин и предотвращать накопление «плохого», который образует холестериновые бляшки и может привести к атеросклерозу. Вопрос только в одном: как уравновесить два этих вида?

КАК УДЕРЖАТЬ БАЛАНС «ХОРОШЕГО» И «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА?

При обращении к специалисту вы, скорее всего получите рецепт на прием синтетических препаратов. Но они имеют много побочных действий: головные и мышечные боли, хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота) и аллергические реакции.

Если вы раньше не принимали синтетические средства, то для вас есть натуральное решение для сохранения баланса между «хорошим» и «плохим» холестерином — **Атероклефит Био от компании «Эвалар»**. В его улучшенном составе — экстракт клевера, усиленный диоскореей.

Экстракт **клевера** способствует разрушению жировых отложений на стенках сосудов и переводу холестерина из «плохого»» в «хороший».

А биологически активные вещества **диоскореи** (сапонины) связывают и выводят холестерин низкой плотности, препятствуя его отложению на стенках сосудов.

Прием 2 капсул Атероклефит БИО утром и 2 капсул вечером способствует снижению уровня холестерина и риска возникновения атеросклеротических изменений сосудов, а также поддержанию артериального давления в норме[1]. Таким образом, Атероклефит БИО способствует снижению «плохого» холестерина (низкой плотности), сохраняя «хороший» (высокой плотности)[1], который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких, как тестостерон и эстроген.

Вы легко убедитесь в эффективности препарата, если сделаете анализ крови на холестерин до и после 1,5-2 месяцев приема Атероклефит БИО.

Если же вам уже назначен прием синтетических препаратов, то самостоятельно отменять их ни в коем случае нельзя. Вы можете дополнительно принимать Атероклефит БИО, чтобы по результатам сдаваемых анализов на холестерин и после консультации со специалистом постепенно снижать дозу синтетиков, заменяя их на Атероклефит БИО настолько, насколько это возможно.

Принимайте 100% натуральное[2] средство Атероклефит БИО, чтобы сосуды оставались чистыми, а сердце — здоровым!

www.evalar.ru **www.apteka.ru** Спрашивайте в аптеках! **8-800-200-52-52** (для справок)

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

Эвалар

apteka.ru 8-800-700-8888 (для заказа)

[1]Информация подтверждена СоГР №KZ.16.01.95.003.E.000531.06.18
[2]По действующим веществам. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Стихи наших читателей

Неотправленное письмо

Облака словно слой ваты.
Ветер сумрачный стал, колкий...
Я продать не могу хату,
А соседи мои — волки...
Накопилось проблем много.
Что со мною теперь будет?
Написала письмо Богу.
Как отправить его, люди?

Роковой диагноз

Запоздалым приветом надвигается день.
Я уже понимаю — ни к чему это все...
На кудыкины горы подниматься не лень.
Вниз меня неустанно, очень больно несет.
От людей невозможно стало прятать глаза:
Все хотят непременно посмотреть прямо в них.
Кто-то очень спокойно о жестоком сказал,
Кто-то ветром усталым рядом бережно стих.
Но великая тайна зародилась в крови,
Я судьбу попросила словно добрую мать...
Мне ответило небо:
«Если хочешь — живи,
Ты могла бы об этом просто раньше сказать»...

Не упускай ...

Плывут и тонут облака
В небесной чаше мирозданья.
Восход сменился на закат,
И без особого вниманья.
Уходит счастье в никуда,
Его признать не пожелали.
Сказать бы «да»,
Но «нет» сказали.
И упустили. Вот беда...

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Авторитеты дают советы

Послушай своё тело!

Иногда наш организм подает нам странные сигналы: то вдруг полетят перед глазами черные мушки, то задергается веко, то захрустят суставы,то зашумит в ушах... Поневоле встревожишься. Что означают эти симптомы? Стоит ли спешить с ними к врачу или само рассосется?

Иногда шумит или звенит в ушах

Слышишь звон и точно знаешь, где он, — в ваших собственных ушах. Звуки, которые там раздаются, бывают причудливы: тоненький писк, глухой шум и даже стрекотание кузнечика. Чаще всего причинами бывают травма головы, воспалительный процесс в ухе или слуховом нерве, скопление в ушах жидкости, серная пробка. Шум и звон могут возникать из-за нарушения кровообращения.

Совет. Избавиться от шума в ушах можно, резко зажмуривая глаза, сглатывая слюну, широко открывая рот или плотно прижимая ладони к ушам, а затем резко их отдергивая. Благодаря этим нехитрым приемам усиливается кровоснабжение барабанной перепонки и улучшается работа всей слуховой системы.

Когда обращаться к врачу. Если шум в ушах сохраняется более 2 дней и сопровождается болью или снижением слуха, пора отправляться к лору.

Хрустят суставы

В подростковом возрасте хруст в коленках может возникать из-за того, что рост связок и сухожилий происходит с разной скоростью. Кроме того, растущий орган не успевает выработать суставную смазку в нужных количествах, вот связки и суставы трутся друг о друга. С возрастом кости скрипят потому, что хрящи постепенно изнашиваются и связки с сухожилиями снова начинают задевать друг друга. Причинами хруста суставов могут быть малоподвижный образ жизни, лишний вес и отложение солей.

Совет. Занимайтесь гимнастикой и ешьте холодец. В нем содержатся элементы той самой клейкой смазки, которая необходима суставам. Не любите холодец? Налегайте на фруктовое желе — оно тоже принесет немало пользы. Ну а гимнастика улучшает кровообращение мышц и тканей, обеспечивает хрящ кислородом.

Когда обращаться к врачу. Если хруст в суставах возник после травмы или если он сопровождается болью. Поставить точный диагноз поможет рентгеновский снимок.

Перед глазами мелькают черные мушки

Пересидев за компьютером или резко поднявшись с дивана, вдруг замечаете летающих черных мушек у себя перед глазами. Не спешите бить тревогу. Черные мушки, или, как их называют окулисты, плавающие точки, безобидны. Они часто возникают у близоруких людей и у тех, чей возраст приближается к 50 годам. С годами у всех происходят изменения в стекловидном теле — это такая желеобразная жидкость внутри глазного яблока. Стекловидное тело становится более плотным, в нем образуются небольшие частички. Когда они проплывают позади хрусталика, то отбрасывают тень на сетчатку. В итоге нам кажется, что перед глазами проносятся эти самые мушки. Помимо возраста, причиной возникновения мушек могут быть спазмы сосудов, гипертония, гипотония, те же зрительные перегрузки, курение и злоупотребление спиртным.

Совет. Быстро отогнать надоедливых «насекомых» поможет простое упражнение: подвигайте глазами сверху вниз. Благодаря этому жидкость в глазном яблоке перераспределится и мушки исчезнут из вашего поля зрения.

Когда стоит обращаться к врачу. Если перед глазами пронесся целый рой черных мушек, привиделись хлопья черного снега и даже вспышки молний — не откладывая идите к офтальмологу. Иначе можно лишиться зрения.

Дергается веко

Верхнее или нижнее веко начинает неприятно подергиваться? Существует народная примета: те, у кого дергается правый глаз, скоро разбогатеют. А если левый, не видать вам денег как собственных ушей. Как правило, веко начинает подергиваться из-за нервного перенапряжения, переутомления или длительной зрительной нагрузки. Но причинами могут быть и злоупотребление алкоголем, кофе и даже крепким чаем. А еще мы начинаем непроизвольно подмигивать, если в организме не хватает витаминов группы В, магния, кальция или меди. Это значит, что в рацион питания нужно включить печенку, рыбу, молочные продукты и орехи.

Совет. Как снять напряжение с глаз. Энергично потрите ладони друг о друга. Когда они станут горячими, приложите их к закрытым глазам и подержите 2-3 минуты. Делайте так каждый час.

Когда обращаться к врачу. Если веко дергается несколько дней подряд, это может быть симптомом неврологического расстройства — блефароспазма. Тут самолечение неуместно. Необходимо обратиться к офтальмологу или неврологу.

А. Н. Никулушкина, терапевт, врач высшей категории

Уроки жизни *Такой случай*

Машкина радость...

Как-то вечером жена вытащила из тещиной комнаты пакеты с детской одеждой, из которой дети уже давно выросли.

Изношенные вещи мы всегда выкидываем, однако часть вещей, в которых ребятишки отходили совсем мало и которые словно новые, жена не выбрасывает, складирует для внуков. Женские заморочки. Ну хочется ей так, я не лезу.

Сидит вечером, копошится. Что-то складывает в большую сумку.

— Мать, ты никак на стороне ляльку завела? — смеюсь.

— Ты же был у нас на территории базы? Видел узбеков, что базу строят? Они у нас там в вагончиках живут, и один узбек живет с дочкой. Жена умерла, он с ребенком и ездит на заработки. Девчонке лет 5-6, имя не запомнишь, поэтому мы ее Машей зовем. Забавная такая, шустрая. Носится по базе чумазая, бойкая. Одета совсем легко, а уже прохладно. Боюсь, заболеет Маша. Вчера смотрю, ребенку заняться нечем, начала в собак камнями кидаться. Позвала ее, завела к себе, чаем с вкусняшками напоила, поболтали. Я попросила собак не обижать. За это пообещала ей подарки принести. Вот подарки собираю...

На следующий день ближе к обеду звонок. Жена. По голосу просто счастливая.

— Серега, я Маше наряды привезла и игрушки. Ты бы видел ее глаза! Она мне раз 10 спасибо сказала. Потом убежала, причесалась, помылась, новые вещи надела. К нам зашла нарядная. Стоит красуется, мол, как я вам? Смешно так. Подошла ко мне, прижалась и шепчет: «Спасибо, Оксана. Больше никогда собак обижать не буду...»

А чуть позже отец ее пришел. Сказал, что если в чем-то помочь надо, ну там металл сварить или отштукатурить что-то, чтобы обращались...

Такая вот Машкина радость, которая и других радует. Люди, делайте добро! Кто-то его ждет, кому-то оно нужно.

Сергей Чудинов, Омск

Грыжник с грыжей справится

*** Примочки из грыжника способствуют рассасыванию любой грыжи.** Возьмите 100 г свежего мелко порезанного грыжника, 0,5 л кефира, 12 ст. ложек скипидара, 1 кг муки. Замесите густое тесто, которое используйте как примочку. Распределите тесто по всему позвоночному столбу, начиная от шеи и заканчивая копчиком. Поверх теста положите полиэтиленовую пленку или бумажную салфетку, чтобы получить утепляющий эффект. Держите тесто на теле не менее двух часов. Делайте процедуру вечером за несколько часов до сна один раз в 2 дня, пока состояние не улучшится.

*** Припарки из грыжника.** Свежие или сухие стебли травы распарьте в горячей воде. Приложите к больному месту и зафиксируйте бинтом. Повязку держите в течение 30 минут, потом замените растение свежим. Меняйте распаренную траву в течение 3 часов.

*** Настой на основе грыжника.** Залейте 0,5 л кипятка 20 г травы и оставьте завариваться на несколько часов. Пейте настой утром, в обед и вечером по 2 ст. ложки.

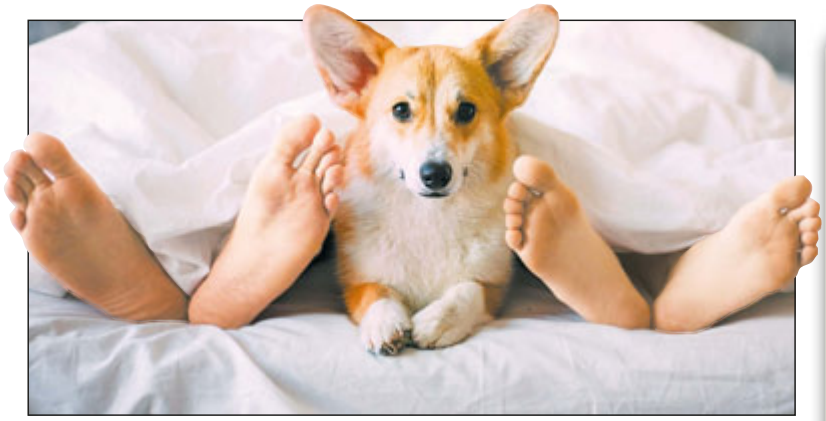
Илья Назаренко, травник, Анапа

Диабет отступил. А я думал, что потеряю ноги...

Мне 74 года, давно болею диабетом, а в последние годы добавился облитерирующий эндартериит. Чем только не лечился — и кремами, и мазями, и голубой глиной, делал травяные ванны, но все без толку. Уже почти отчаялся. Но тут в одной медицинской газете увидел рецепт и решил попробовать. Смешал 15 флаконов тройного одеколона, по 10 пузырьков меновазина и салициловой кислоты, 1 флакон перекиси водорода, 1 пакетик мумие (5 г). Настаивал до полного растворения мумие, периодически взбалтывая. Полученным составом натирал пальцы, подошву и ноги до колен и выше. Давал им подсохнуть минут 5, а затем смазывал ветеринарным кремом «Любава» (им доярки мажут коровам вымя при мастите). Надевал трико, двое носков, и через 2 часа появлялся приятный зуд. Это значит, что средство работает. Делал так 3 раза в день. А перед сном смачивал в яблочном уксусе тонкие носки, хорошо отжимал. Надевал их, сверху теплые носки, укрывал ноги одеялом. Утром снимал уже сухие носки и повторял процедуру. Болезнь отступила, а то думал, что потеряю ноги.

В. Н. Буре, Краснодарский край

СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ ПОМОЖЕТ ЛОПУХ. СДЕЛАЙТЕ ИЗ НЕГО СОК, 1 СТ. ЛОЖКУ ВЛЕЙТЕ В СТАКАН ВОДЫ И ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.



Кое-что новенькое

Диабет приходит по ночам. Вечером и ночью организм хуже утилизирует глюкозу, чем утром и днем. Поэтому те, кто ест много сладкого по вечерам и смещает основные приемы пищи на позднее время, рискуют заболеть сахарным диабетом. Медики советуют есть сладкое и фрукты утром и днем. Вечером лучше есть овощи и нежирные белковые продукты, например рыбу или курицу. Особенно важно соблюдать эти правила тем, кто хронически не высыпается. Они больше других людей склонны к сахарному диабету II типа и ожирению.

Намотай на ус

Сильно потеете ночью?

Распознайте диабет еще в зародыше. Плохо спите? Слишком сильно потеете ночью? На теле появились необычные темные пятна? Это серьезный повод для беспокойства, уверяют врачи.

Диабет начинает развиваться, когда поджелудочная железа перестает вырабатывать нужное количество инсулина. Если такое расстройство не заметить вовремя, оно начнет сказываться на самочувствии и в результате приводит к появлению диабета. Кстати, яркие сновидения также свидетельствуют о падении уровня сахара в крови.

Лечить детей надо иначе

Таблетки от диабета («Манинил», «Глипизид» и другие) достаточно эффективны при лечении диабета у взрослых. Однако они редко дают хорошие результаты у детей. Ими пользуются при легких формах болезни или назначают как вспомогательное средство для уменьшения числа уколов или дозы инсулина.

ПОСЛЕ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЗЛОКАЧЕСТВЕННОЙ ОПУХОЛИ ВАЖНО ПОМЕНЬШЕ БЫВАТЬ НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ.

Прикинь на себя — На приёме у эндокринолога

Нехороший узел...

На вопросы читателей «Айболита» отвечает онколог-эндокринолог Иван Михайлович Слезнев.

КАК ПРОВОДЯТ БИОПСИЮ?

Врач на УЗИ заподозрил, что узел нехороший, и сказал, нужно делать биопсию. Кто и как ее проводит? Процедуру делают с обезболиванием?

Мадина, Чеченская Республика

На биопсию направляет эндокринолог, основываясь на заключении врача ультразвуковой диагностики, который под контролем УЗИ и берет из узла клетки для исследования. Процедура практически безболезненна, ведь ее проводят обычной тоненькой иглой, которую под контролем датчика вводят в узел. Тут важно сделать это с ювелирной точностью, чтобы набрать в иглу не кровь, а клеточные элементы. Поэтому рядом с узистом сидит цитолог. Он контролирует процедуру и останавливает ее, если клеток для анализа набрано достаточно.

ОПУХОЛЬ УДАЛИЛИ ВМЕСТЕ С ЩИТОВИДКОЙ...

Три года назад у меня обнаружили микрокарциному и удалили щитовидную железу. Первые два года проходила сканирование йодом. Результаты были в норме. Как часто нужно проверяться дальше? Дело в том, что я плохо переношу отмену гормона, а его перед сканированием некоторое время пить нельзя.

Раиса Х., Амурская обл.

В дальнейшем сканировании смысла нет, ведь оно дважды подтвердило отсутствие тиреоидных клеток. Вам надо раз в год проходить УЗИ щитовидной железы, не забывать принимать гормон в дозе, подобранной врачом, и проверять тиреоглобулин — белок, который вырабатывает опухолевая клетка. Проверка тиреоглобулина, который является маркером онкологического процесса, должна стать обязательной и регулярной.

Косточки яблок — настоящий кладезь йода. Съедайте 1 яблоко с косточками каждый день. Это суточная норма йода.

МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ?

Мне 49 лет. Можно ли вылечить узел на щитовидной железе без операции?

Светлана, Томская обл.

Узлы на щитовидной железе размером до 1,0 см встречаются у каждой пятой женщины. Обычно они не требуют лечения. Но это может быть и опухоль, в том числе злокачественная. По результатам УЗИ нельзя точно определить, опасный узел или нет. В сомнительных случаях хирург-эндокринолог выполняет пункцию узла под контролем УЗИ, чтобы понять, нужна ли операция. Обратитесь к хирургу-эндокринологу.

ДОЧКА БОИТСЯ, ЧТО НА ШЕЕ ОСТАНЕТСЯ ШРАМ...

Дочери нужна операция по удалению опухоли щитовидной железы. Она очень боится, что на шее останется шрам...

Фатима Каримова, Алтайский край

Сейчас такую операцию проводят через маленькие разрезы, используют эндоскопическую технику, деликатные инструменты и высококачественный шовный материал. Если работает опытный хирург, то на коже следы вмешательства будут едва заметными или вовсе не видны.

УЗИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЖЕЛАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ У ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВРАЧА, ПРИЧЕМ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ УЧРЕЖДЕНИИ.

Маменька думала, что само рассосётся...

Маменька моя уже неделю находится в больнице. У нее началась гангрена. Но она уже пришла в норму после операции и выдает немало перлов. «Мама, ну почему ты молчала?» — «Я думала, оно само рассосется, зарастет или отпадет». Во время очередной перевязки маменька наповал уложила медиков — от боли запела. Причем исполнила на разные голоса песню о двух веселых гусях. Врач с медсестрой были в восторге, соседки по палате хохотали до колик.

Сегодня мама наконец села на кровати. Изрекла: «Все хорошо, но надо стричься. Ты меня к парикмахеру запишешь?» И добавила: «Зря ты надеешься, что буду дома сидеть. Я освою костыли и по гостям пойду. Старость все равно меня не застанет!» Конечно, мама храбрится, на самом деле ей и страшно, и жуткий дискомфорт, все-таки без ноги осталась. Но главное, она с нами.

И. В. Артюхина, Ростовская обл.

На приёме у педиатра

УКСУС ПОМОЖЕТ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ?

У сына, ему три года, плохо снижается температура. Можно обтирать ему ручки и ножки уксусом или спиртом?

М. Кабисова, Уфа

Нет! Уксус и спирт, даже разведенные водой, хорошо всасываются разгоряченной кожей и усиливают интоксикацию. У ребенка может ухудшиться самочувствие, возникнуть тошнота. Лучше обтирать ножки и ручки прохладной водой, а грудную клетку и подмышечные впадины — водой на несколько градусов теплее. Ко лбу и шее хорошо приложить прохладный компресс. Ребенка, у которого жар, мама обычно старается укутать. Это неправильно: тепло усиливает высокую температуру. В комнате не должно быть жарко и сухо. Если нет возможности купить увлажнитель, два-три раза в день проводите влажную уборку, чаще вешайте на батареи мокрые полотенца.

БАБУШКА ПРЕДЛАГАЕТ НОЖКИ ПОПАРИТЬ...

Не раз замечала, когда у пятилетней дочки высокая температура, ладошки и ступни — ледяные. Почему? Бабушка предлагала холодные ножки попарить...

О. В. Линник, Тульская обл.

Вместе с жаропонижающим нужно дать какой-то спазмолитик, например «Но-шпу». Она снимет спазм сосудов, улучшит кровообращение и усилит действие жаропонижающего. Парить ножки нельзя! В первые дни болезни паровые и тепловые процедуры запрещаются. Они могут вызвать повторный скачок температуры. Лучше поите ребенка настоем корня имбиря с лимоном и медом. Пить его надо утром, после завтрака.

М. С. Савельева, врач-педиатр

Пригодится

● **Как узнать, на какие продукты у малыша аллергия?** Заведите пищевой дневник, 1-2 раза в неделю давайте ребенку пробовать что-то новое. Записывайте, что даете и как кроха воспринимает новый продукт (реакция может появиться не сразу, даже 3-4 дня спустя). Примерно за месяц вы выявите, что можно давать, а что нельзя.

● **Ребенок храпит?** Храп может вызвать слишком сухой воздух — поставьте увлажнитель. Слишком высокая подушка — уберите ее. Возможно, стоит обратиться к отоларингологу — у ребенка могут быть увеличены аденоиды, искривлена носовая перегородка...

● **У малыша появилась бородавка?** Детям обычно назначают мази на основе салициловой кислоты. Перед нанесением мази подержите ладони ребенка в теплой воде 10 минут. Потом насухо вытрите руки и нанесите мазь на бородавки. Процедуру повторяйте 2-3 раза в день.

Начал замечать, что не могу отказать младшему сыну

Как-то так он умудряется просить. Вроде бы я изначально против, а потом внезапно соглашаюсь. Списывал это и на свою усталость, и на то, что мальчик младший. Да и аргументирует ребенок свои просьбы грамотно. А однажды решил проверить запросы сына по поисковым системам. Прямо мороз по коже пробежал. Сын искал в интернете информацию на тему «Как манипулировать взрослыми», «Как манипулировать родителями». Ребенку в январе исполнилось 9 лет.

Денис, Пермский край

Такое лекарство понравится деткам

Нередко дети отказываются принимать лекарство, потому что оно горькое и невкусное. Предлагаю мамам приготовить средство от кашля, которое понравится малышам. Смешайте 1 стакан меда, измельченную луковицу и 1 чайн. ложку листьев тимьяна. Варите до тех пор, пока лук не станет мягким. Давайте сироп ребенку по 1 чайн. ложке несколько раз в день. Мед и лук помогут снять спазмы при кашле, очистят легкие от слизи.

И. Н. Иволгина, Волгоград

Намотай на ус

■ РЕБЕНКУ С ДИСПЛАЗИЕЙ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА НЕЛЬЗЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ХОДУНКАМИ И ПРЫГУНКАМИ.

■ ГРУДНОЕ МОЛОКО НЕОБХОДИМО НЕДОНОШЕННЫМ ДЕТЯМ. ОНО УМЕНЬШАЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ, НАНЕСЕННЫЕ СЕРДЕЧКУ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫМИ РОДАМИ.

Ещё та проблема — *Авторитеты дают советы*

Травля в школе

ЧТОБЫ РАЗОБРАТЬСЯ В ПРИЧИНАХ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ, ДОСТАТОЧНО ПОКОПАТЬСЯ В СВОИХ ШКОЛЬНЫХ ГОДАХ.

Синдром белой вороны, и не только

Кто чаще всего подвергался травле? Те, кто младше и слабее, и те, кто не похож на остальных. Внешним видом, поведением, интересами — всем, чем угодно. Иными словами, белая ворона. Есть еще одна категория детей — те, кто наушничает, ябедничает, относится ко всем свысока, но таких мало. Мы же будем говорить о травле, которая возникает как бы на пустом месте.

Новенький в классе

Представьте ситуацию: в класс приходит новый ученик. В 90 случаях из 100 он подвергнется травле. Ему могут дать обидную кличку, издеваться над ним морально и даже физически. Так будет продолжаться, пока новенький (или новенькая) не завоюет авторитет, не докажет своим поведением, что он достоин уважения. Тогда травля прекратится, и новенький превратится в полноправного члена коллектива, станет, что называется, своим. Такая модель поведения известна в армии под названием «дедовщина». В той или иной мере она присуща почти любому коллективу. Новенький должен пройти испытания, прежде чем его примут в «стаю». А иначе как узнать, чего он стоит? Вариант с новенькими самый безобидный, если дело не заходит слишком далеко. Гораздо отвратительнее, когда старшие травят младших потому, что сильнее их. Или когда агрессивно настроенная группа школьников выбирает себе одиночную жертву и доводит ее до полного отчаяния.

Немного статистики

С травлей в школе сталкиваются 89% детей. Из них 8% — агрессоры, 22% — жертвы, 43% — наблюдатели и 16% — так называемые «хамелеоны» — те, кто в зависимости от обстоятельств могут стать и агрессорами, и жертвами. Готовы помочь жертве около 20% из категории наблюдателей. Но между «готов» и «помогаю» зачастую лежит пропасть...

Как противостоять?

Жертвы и их родители ни в коем случае не должны мириться с травлей. Жертве ни в коем случае нельзя держать происходящее в тайне. Если невозможно адекватно ответить на физическое насилие (да-да, иногда полезно вступить в драку, чтобы защитить свою честь и достоинство!), стоит найти человека, который может помочь, и рассказать ему о происходящем. Неплохо также заиметь группу поддержки и постараться не показывать агрессору своего страха, покорности, слабости, растерянности. То же самое относится и к родителям жертвы. Разберитесь в ситуации. Будьте тверды, защищайте своего ребенка. Правда на вашей стороне. В крайнем случае можно сменить школу. Уход от проблемы и ее окончательное решение — это разные вещи.

В. П. Солнцева, детский психолог

Малыш плохо ест и пьёт много воды

Ребенку 2,5 года. У него очень плохой аппетит, малыш совсем не поправляется и много пьет воды (может выпить 2 л в день). Моча прозрачная. Глюкометром измерили сахар в крови: натощак 5 единиц, через 1,5-2 часа после еды — 4,5 единицы. Какие еще надо сдать анализы, чтобы исключить диабет?

Маргарита, Кировская обл.

Кровь на глюкозу нужно сдавать в лаборатории! Если диагноз диабет еще не поставлен, уровень сахара глюкометром не измеряют, так как любой аппарат может выдавать погрешность. А вам нужна точная цифра! Если уровень глюкозы в крови в лаборатории будет нормальным, значит, жажда не связана с эндокринологией.

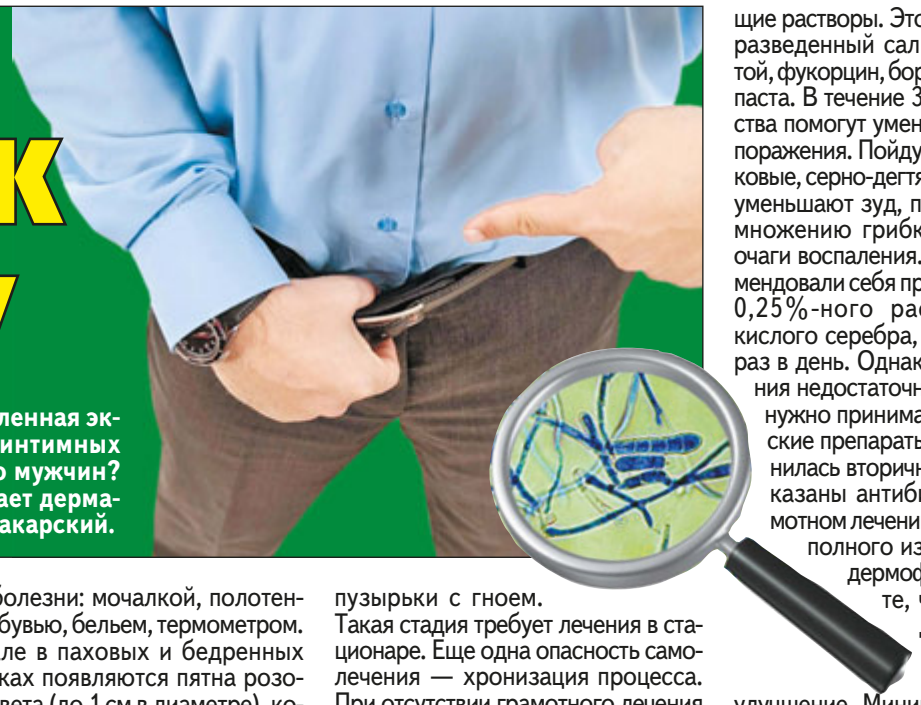
С. П. Москаленко, врач-эндокринолог

В доме подросток

ДАЖЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ — МЯСНЫЕ, МОЛОЧНЫЕ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ — СОДЕРЖАТ МЕНЬШЕ МИНЕРАЛОВ И ВИТАМИНОВ, ЧЕМ 20-30 ЛЕТ НАЗАД. ПОЭТОМУ ДОБАВКИ ВИТАМИНОВ ПОДРОСТКАМ НЕОБХОДИМЫ.

Мужские проблемы

Грибок в паху



Паховая эпидермофития, или окаймленная экзема — это грибковое заболевание интимных зон. Почему болезнь выбирает только мужчин? Чем опасен недуг? На вопросы отвечает дерматовенеролог Владимир Михайлович Макарский.

— Грибок под названием эпидермофит хорошо размножается в местах с повышенной влажностью и волосяным покровом. В отличие от женщин у мужчин в поту содержится множество разных жирных кислот. Это и является приманкой для грибка. Он хорошо размножается именно в такой среде. Обычно у мужчин поражается кожа паха на внутренней стороне бедер и ягодиц. Интересно, что дети и подростки практически не болеют паховой эпидермофитией — состав пота у них другой. Грибок выбирает мужчин среднего и зрелого возраста.

— Кто более уязвим?

— Водители, банщики, работники горячих цехов, шахтеры, спортсмены — все, кто часто носит обтягивающие узкие синтетические брюки, на которых скапливается пот и натирается кожа. Еще обильно потеющие мужчины с лишним весом и эндокринными патологиями, например сахарным диабетом.

— Можно ли заразиться паховой эпидермофитией?

— Да, достаточно контакта с больным человеком или предметом, на котором имеются возбудители болезни: мочалкой, полотенцем, обувью, бельем, термометром. Вначале в паховых и бедренных складках появляются пятна розового цвета (до 1 см в диаметре), которые зудят и шелушатся. Они постепенно разрастаются и становятся кольцевидными. При этом границы всегда четкие, на краях видны небольшие пузырьки. Болезнь вызывает неприятные ощущения, лишает покоя. Причем чем больше очаг воспаления, тем сильнее зуд.

— Почему паховый грибок — лидер по числу осложнений?

— Часто мужчины принимают паховый грибок за дерматит или венерическое заболевание. К врачу они не торопятся, а спешат в аптеку и покупают бесполезные, а в некоторых случаях и вредные препараты. Например, кортикостероиды эффективны при дерматите, но при эпидермофитии они вредны. Болезнь перерастает в фолликулярную стадию, в папулах скапливается жидкость, пузырьки лопаются, в результате увеличивается вероятность образования эрозии. Если ничего не предпринять, к заболеванию присоединится вторичная инфекция — стафилококк. Появляются крупные пузырьки с гноем.

Такая стадия требует лечения в стационаре. Еще одна опасность самолечения — хронизация процесса. При отсутствии грамотного лечения грибок может глубоко поражать дерму. Поэтому, как только почувствовали зуд в паху, увидели покраснение — обращайтесь к врачу-дерматологу или венерологу. Если процесс зашел далеко, доктор использует лампу Вуда — небольшой прибор, оснащенный ртутно-кварцевыми лампами и увеличительными линзами. Под светом ультрафиолета кожа излучает свечение, цвет которого меняется в зависимости от заболевания кожи. Для уточнения инфекции сделают также соскобы кожи.

— Как лечиться будем?

— На очаги инфекции после душа утром и вечером нужно наносить подсушивающие, обеззараживающие растворы. Это может быть йод, разведенный салициловой кислотой, фукорцин, борно-нафталановая паста. В течение 3-4 дней эти средства помогут уменьшить грибковые поражения. Пойдут на пользу и цинковые, серно-дегтярные мази — они уменьшают зуд, препятствуют размножению грибка, подсушивают очаги воспаления. Хорошо зарекомендовали себя примочки на основе 0,25%-ного раствора азотнокислого серебра, их нужно делать раз в день. Однако местного лечения недостаточно, одновременно нужно принимать антимикотические препараты. Если присоединилась вторичная инфекция, показаны антибиотики. При грамотном лечении можно добиться полного избавления от эпидермофитии. Но не ждите, что это произойдет за три дня! Только на пятый день вы увидите улучшение. Минимальный курс — 2 недели. И прерывать его нельзя.

— Как быть домочадцам, если в доме больной?

— Паниковать не стоит. Паховый грибок поражает преимущественно мужчин. Однако если у кого-то из семьи ослаблен иммунитет, есть царапины на животе и бедрах, риск существует. Больше других рискуют женщины, которые занимаются сексом с зараженным мужчиной — прямой контакт, трение создают благоприятные условия для передачи инфекции. Поэтому на время лечения интимную жизнь нужно прекратить. Предметы личной гигиены, белье надо дезинфицировать до полного выздоровления супруга.

Сам себе доктор

СИЛЬНЫЙ ЗУД? ВОЗЬМИТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЧЕРЕДЫ, КОРЫ ДУБА, ЗВЕРОБОЯ, РОМАШКИ. ЗАЛЕЙТЕ 400 МЛ КИПЯТКА И НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ДЕЛАЙТЕ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПРИМОЧКИ НА 10 МИНУТ.

Кое-что новенькое

Прививка от хламидиоза

За рубежом прошли первые испытания вакцины от хламидиоза — одной из самых распространенных половых инфекций. Препарат вводили женщинам двумя путями — в инъекциях и через нос. Оба способа оказались эффективными. Вакцинация от хламидиоза позволит предотвратить воспалительные заболевания малого таза и их следствие — невозможность иметь детей.

Жирная пища провоцирует рак

Доказана связь между потреблением сытной и жирной пищи и раком предстательной железы у мужчин. Причем независимо от возраста пациента. Если же мужчина уже болен этим недугом, от насыщенных животных жиров лучше отказаться, поскольку такая пища в 4 раза ускоряет деление злокачественных клеток и появление метастазов.

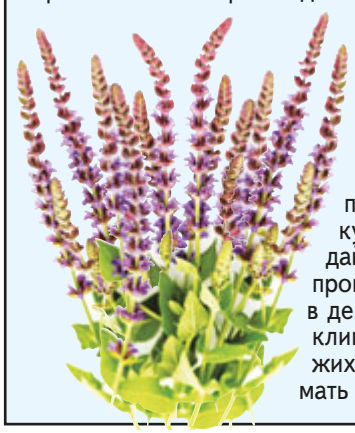
От эректильной дисфункции — звуковые волны

Итальянские ученые выяснили, что ударно-волновая терапия, воздействуя на мужской орган, активирует рост новых нервных клеток, улучшает состояние кровеносных сосудов, помогает восстанавливать повреждения. Всего шесть сеансов дают лучшие результаты, чем лечение таблетками.

Целебная смесь для потенции

Для повышения потенции смешайте в равных частях сок алоэ, сливочное масло, мед и порошок из плодов шиповника. Смесь разогрейте, но не кипятите. Хорошо размешайте и храните в темном прохладном месте в стеклянной банке, плотно закрытой крышкой. Принимайте лекарство по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой шалфея справится с потом



При избыточном потоотделении в период менопаузы заварите 1 ст. ложку листьев шалфея стаканом кипятка, дайте настояться в течение 15-20 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды. Также при климаксе хорошо помогает сок из свежих листьев шалфея. Его нужно принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Как там, у них? *Ей-богу, правда!*

Влагалище из... рыбьей кожи

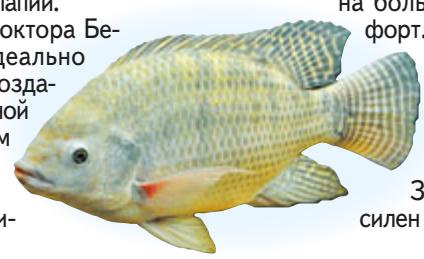
Бразильские хирурги удивили весь мир уникальной операцией: они имплантировали девушке вагину, которую сконструировали из рыбьей кожи.

Первой в мире обладательницей «рыбьего» влагалища стала 23-летняя Жусилен Мариньо. Девушка появилась на свет с редкой врожденной аномалией — синдромом Майера-Рокитанского-Кюстнера-Хаузера. Это отклонение заключается в недоразвитии или полном отсутствии женских органов — яичников, матки, маточных труб и влагалища. Синдром лишает женщину возможности не только иметь детей, но и вести половую жизнь.

У Жусилен не было влагалища, а там, где должен быть вход в него, находилась лишь кожная складка. Тем не менее до 15 лет девушка не подозревала о дефекте. Ну разве что не было месячных. У Жусилен даже появился парень, начались первые свидания. И вот, впервые обратившись к гинекологу, девушка испытала шок: врач обнаружил, что у нее нет ни вагины, ни матки.

Неизвестно, чем бы все закончилось, если бы на помощь Жусилен не пришли врачи. Пластический хирург Леонардо Безерра предложил ей стать первой пациенткой в экспериментальной операции. До этого для создания искусственной вагины хирурги применяли лоскут кожи, взятой с тела самой пациентки. Потом родилась идея использовать с этой целью ткань животного происхождения. Самой оптимальной оказалась кожа тилапии.

По словам доктора Безерра, она идеально подошла для создания искусственной вагины по всем параметрам — эластичности, составу, приживаемости. Перед использованием рыбью кожу, очищенную от чешуи, стерилизовали, подвергли радиоактивному облучению — для уничтожения бактерий и вирусов. Осталась гелевая оболочка. Из нее и сформировали вагину. Доктору Безерра удалось создать влагалище физиологической длины, толщины и объема. Операция прошла успешно, пациентка чувствует себя вполне здоровой, не жалуется ни на боль, ни на дискомфорт. После реабилитации ей разрешили начать половую жизнь. На реабилитацию ушло три месяца. За это время Жусилен вышла замуж.



За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

Прошу помощи

РОЖА ТО УТИХНЕТ, ТО СНОВА ДАЁТ СЕБЯ ЗНАТЬ

У меня на ноге уже три года рожистое воспаление. То утихнет, то снова дает себя знать. А еще послеоперационный гипотиреоз. Операция была в 1974 году — удалили левую долю щитовидки, правая плохо работает. Принимаю «L-Тироксин 100». Если кто-то может что-то посоветовать по поводу моих болячек, напишите, пожалуйста, в «Айболит».

В. И. Наченкина, Хвалынск, Саратовская обл.

ВСЁ ВРЕМЯ ЛЕЖУ ИЗ-ЗА СЛАБОСТИ

Мой диагноз звучит как неревматический миокардит, хроническая сердечная недостаточность I степени. Болею вот уже несколько месяцев, не могу выйти на работу. Читала разное об этой болезни, консультировалась у разных заслуженных докторов. Мнения в диагнозе и в лечении расходятся. Передо мной встала проблема — как и кем работать (последствия, если поправлюсь, все равно будут). Сейчас все время лежу из-за слабости. Кому ставили такой диагноз, подскажите, как выкарабкаться?

Жанна, Северная Осетия-Алания

СЛЫШУ ПУЛЬСАЦИЮ В ГОЛОВЕ

Пишу в газету, чтобы разобраться со своей проблемой. Дело в том, что я слышу пульсацию артерии в голове с левой стороны. Признаком какого заболевания это является? К какому врачу обратиться и какие надо пройти обследования? Заранее благодарю всех и жду ответов.

Н. И. Атрохова, х. Красноармейский, Ростовская обл.

Засыпаю с трудом, а просыпаюсь моментально от страшных снов...

Решил обратиться со своей проблемой к читателям «Айболита». Дело в том, что засыпаю с трудом, а просыпаюсь моментально от страшных сновидений со стрельбой и погоней. Все это продолжается уже три года. Я дважды перенес стресс. Первый — в связи со смертью сына (в 38 лет), второй — после смерти супруги (в 68 лет). И все произошло на моих глазах. Вот так остался один в «скворечнике», тоска загрызла. Стараюсь на время отвлекаться в саду, на рыбалке. Конечно, часто пью кофе, но я всю жизнь его пью. С психикой у меня все нормально. Спиртное не признаю. Снотворные не помогают, к тому же от них на следующий день плохо себя чувствую. Народные способы не пробовал. К врачам обращаться не собираюсь. Прошу на мое письмо отозваться читателей. Может, у кого-то такое было?

В. Н. Крюков, Липецкая обл.

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ОБСЛУЖИВАТЬ СЕБЯ НЕ МОГУ

Я перенес обширный инсульт. Живу с племянницей, так как сам обслуживать себя не могу. Ни поесть, ни сварить обед, ни помыться, да и памяти совсем нет. Время не понимаю: недавно в 3 часа ночи в минус 28°С собрался идти гулять. А у племянницы шестеро детей — мал мала меньше, самому младшему 3 года. Кредитов больше миллиона рублей — за дом, за землю, за лечение детей. Живем на мизерную пенсию, а детей надо обуть, одеть. Нужны лекарства: мемантин, «Кортексин», «Актовегин», витамины для детей. Также нужны вещи на 3-летнего ребенка: зимняя одежда (пуховики, сапоги), домашняя одежда (футболки, штаны), обувь 28-го размера На 8 лет: зимний пуховик, обувь 37-38-го размера, спортивный костюм. На 12 лет: зимняя одежда, обувь. На 14 лет: обувь 38-40-го размера. Мужская одежда (на меня) 48-50-го размера, обувь 38-39-го размера. Женская одежда 60-62-го размера, обувь 40-го размера. На девочку: одежда 42-44-го размера и обувь. На 17-летнего парня: одежда 48-го размера, обувь 42-го размера. Еще нужны полотенца, одеяла, шторы, покрывала, любые продукты, игрушки, канцтовары. Будем благодарны тем, кто сможет нам помочь.

Владимир Алексеевич Моисеенко, ул. К. Маркса, 75, Топки, Кемеровская обл.

ГОРИТ ОГНЁМ ВСЁ ТЕЛО

Пишу в надежде на отклики читателей. У меня, если так можно сказать, горит огнем в промежности. Потом жар распространяется внутри по всему телу, доходит до головы. При этом повышается давление до 200/100 мм рт. ст. Кожа не чешется, красноты нигде нет. Ни аллергии, ни такого высокого давления раньше никогда не было. Связано ли такое повышение давления с этим «огнем»? Чем можно подмываться? Анализы на аллергены не сдавала, так как надо ехать в Самару, а из-за высокого давления поехать не получается. Еще у меня миома матки небольшого размера. Обнаружили ее в 2019 году. Пью картофельный сок. Да, мне 68 лет.

Тамара, Самарская обл.

***

Мне 82 года. Вот уже несколько лет у меня недержание мочи. Поделитесь опытом, кто как справлялся с таким недугом. Спасибо всем за отклики!

Евдокия Лаврентьевна

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Крик о помощи — **Такая история**

Мне бы встать на ноги, пролечиться...

Уже 6 лет пытаюсь написать и попросить о помощи. Мысленно проговорю просьбы — и становится легче. Но сейчас уже или жить, или умереть.

В 1984 году поставили диагноз церебральный арахноидит (в 10 лет была закрытая черепно-мозговая травма). С мужем (уже бывшим) прожили 23 года. Жили тяжело. Каждый день вставала и доставала кусок хлеба и пачку сосисок для нас с мужем и пятерых детей. Сейчас у меня уже 8 внуков. Никогда не просила ни детей, ни чужих людей о помощи. 16 лет назад переехали в поселок, купили там дом. Как только переехали, муж ушел к другой, начались беды одна за другой. Связываю все это с домом, который приобрели. Появилось много болячек: гипотиреоз, коксартроз тазобедренных суставов, сахарный диабет, повышенный холестерин, выпадение шейки матки, хронический панкреатит и холецистит. Нужно делать операцию на глаза и колени. Но я как-то боролась.

В декабре 2019 года съездила в город, по пути продала вещи, чтобы были деньги на дорогу. Врач-невролог выписал лекарств на 80 тысяч тенге, а пенсия у меня 59600 тенге. Капаю магнезию, витамины B_6 и B_{12}. Началась депрессия. Холодильник пустой, угля нет, дом рушится. Детям не могу рассказать — стыдно. Во всем виновата сама. Все скрывала, пыталась выкарабкаться, жалела. Они все видят и ничего не делают, устраивают свою жизнь.

За эти годы чего только не было! На пороге находила кучку земли, алюминиевую ложку и 9 круглых, как у счетов, деревяшек. То под калиткой нашла 2 пиалы — разбитую и целую. Не знаю, кто это делал. Дети у меня красивые, работящие, бывший муж был хороший — вот все и завидовали. Прошу вас, помогите найти выход. Мне бы встать на ноги, пролечиться. Я сама бедная, но помогаю людям. А сейчас даже нет сил слушать жалобы на боль и страдания. Хожу в церковь за святой водой, но не причащаюсь и не исповедываюсь. На свечки денег нет. Дома читаю молитвы, прошу Бога помочь детям и внукам, а еще себе сил, чтобы помогать родным и близким. Желаю всем здоровья и чтобы рядом были родные, с которыми можно было бы поделиться болью и отчаянием, которые поддержали бы в трудную минуту. Вот список лекарств, которые мне нужны: «Гамалате B_6», «Роноцит» (1000 мг) «Артоксан» (20 мг), «Омез», «Мускомед» (4 мг).

Раиса Петровна Мунтян, ул. Первомайская, 30, пос. Осакаровка, Карагандинская обл., Казахстан, 101000

После смерти матери у двоюродной сестры что-то случилось с головой

Сначала 8 лет назад у меня умер папа от рака предстательной железы IV степени. А 3 года назад его сестра скончалась от рака шейки матки IV степени. У нее осталась дочка 32 лет — моя двоюродная сестра. После смерти матери у двоюродной сестры что-то случилось с головой. Лежала в психиатрической больнице. Сейчас она слышит какие-то звуки в голове. В больницу сестру направляют два раза в год. Ей дали II группу инвалидности, назначили мизерную пенсию — 7600 рублей. Отец от них давно ушел, не помогает. Денег сестре хватает только оплатить за квартиру и купить хлеб, крупы. Работать она не может, так как пьет антидепрессанты, и ей делают масляные уколы (после них ее начало тошнить). Как ей помочь, не знаем. Она все скучает по маме, всю жизнь жила с нею. А сейчас осталась одна: ни мужа, ни детей. Сестра любит красиво одеваться, общаться, но с такими, как она, мало кто общается. Как можно помочь человеку с такими проблемами? Возили ее по бабушкам-знахаркам — помогло совсем немного.

У меня самой времени на сестру не хватает. Езжу по больницам: два года назад обнаружили дисплазию шейки матки III степени. Сделали операцию — конизацию, но все равно наблюдается рецидив. Хотела забеременеть, стояла на учете с эндометриозом, бесплодием, лечилась. Все было хорошо, но потом простыла. Сдала анализы — и вот обнаружили дисплазию. Прошла лечение, но все равно не вылечилась до конца. Что делать, не знаю. Все уже перепробовала. Если у кого-то из женщин была дисплазия, напишите, как лечить? Уже нет ни средств, ни сил.

Н. В. Конюкова, Краснокамск, Пермский край

Спешим помочь

ИЗУЧИТЕ МЕТОДИКУ ДЫХАНИЯ ПО БУТЕЙКО

Для Анатолия из Алтайского края, автора письма «Не могу дышать полноценно» («Айболит» №25 за 2019 г.).

Вам обязательно надо изучить методику дыхания по Бутейко. При вашей проблеме со здоровьем пульмонология не поможет. Найдите книгу «Дыхание по Бутейко», внимательно прочитайте и получите ответы на все вопросы, которые вас мучают. Я тоже не мог полноценно дышать, задыхался, из-за этого психика и нервы были расшатаны. Врачи ничего сделать не могли. Случайно увидел статью про эту методику, и это стало для меня спасением от страшных болезней, которых накопилось десятки. Это было в 1997 году. Так что ничего другого не ищите, вам поможет только дыхание по методу Бутейко. Он был выдающимся врачом, доктором наук, который сам излечился от смертельной болезни и вылечил многих других неизлечимо больных людей.

Николай, Змеиногорск, Алтайский край

Для лечения пародонтоза смешайте сок черемши и водку (1:1). Разведите 1 ст. ложку средства в 100 мл воды. Полощите рот 2 раза в день 14 дней.

НИКАКИЕ ТРАВКИ ПРИ ШИЗОФРЕНИИ НЕ ПОМОГУТ

Для Натальи С., автора письма «Можно ли полностью излечиться от шизофрении?» («Айболит» №23 за 2019 г.).

Наталья, жаль вас разочаровывать, но шизофрения не лечится. Я сама страдаю этим заболеванием с 17 лет. Прежде всего вашему мужу нужно пить таблетки, которые прописывает врач. Никакие травки и другие методы вам не помогут. Если не пить таблетки, можно навсегда остаться в психиатрической больнице. Поверьте, без них ничего не получится. Ходите чаще в церковь и молитесь.

Мне 35 лет, из которых 13 лет ежедневно пью таблетки. Прекращаю пить — и сразу начинается обострение. У меня медицинское образование, поэтому с уверенностью могу сказать, что без таблеток я уже была бы в психбольнице. Главное — найти грамотного врача-психиатра. Это играет большую роль в лечении. Не бойтесь врачей и таблеток, без них ничего не получится. Все у вас будет хорошо. Берегитесь шарлатанов. Удачи и всего вам хорошего!

Лена, Белгород

ВАШИ СИМПТОМЫ ПОХОЖИ НА ДИСПЕПСИЮ

Для В. В. Баженовой из с. Котел, Пензенской обл., автора письма «Весь кишечник, все внутри и спина жжет» («Айболит» №26 за 2019 г.).

Ваши симптомы похожи на диспепсию. У меня тоже все в животе жгло. Диспепсия — это расстройство пищеварения. Причин много: хронический панкреатит, нарушения моторики желудка, желчнокаменная и язвенная болезнь. Еще тревоги, страх, депрессия. Функциональная диспепсия нередко сочетается с синдромом раздраженной толстой кишки. Что я только не принимала! Даже мой терапевт не понимал, из-за чего появилось жжение. Помог мне «Пассажикс» (жевательные таблетки), а домперидон мой организм воспринимал хуже. После «Пассажикса» проходит чувство переполнения, изжога, вздутие, тошнота, метеоризм. Эти таблетки — мое спасение. Попробуйте, вдруг и вам тоже помогут. Главное — покупайте только «Пассажикс», другие не берите, хотя в аптеке будут предлагать разные. Я тоже накупила других, а они теперь лежат. Еще надо пить успокоительные (мне помог «Доброкам»). Еще пила чай с ромашкой, шалфеем, чабрецом, валерианой. Для улучшения моторики обязательно принимайте лактобактерин, бифидумбактерин. От боли хорошо помогает «Мотрин» — это для вашей спины.

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

У МЕНЯ ЭТА ГАДОСТЬ БЫЛА ЛЕТ ПЯТЬ НАЗАД

Для Любови Васильевны из Сочи, автора письма «Не могу справиться с клещами» («Айболит» №26 за 2019 г.).

Хочу рассказать, как я победил клеща. У меня эта гадость была лет пять назад. Мучился долго, ничего не помогало. Спасло мыло. Пишу название, которое было написано на этикетке: «Мыло туалетное особое антибактериальное, с триклозаном». Намыливал проблемные места, ждал 10-15 минут, смывал. Уже точно не помню, кажется, хватило двух раз (2 дня) — и все. От проблемы избавился! Если мой рецепт поможет вам, Любовь Васильевна, буду очень рад. Помню, как сам мучился.

В. И. Черкасов, ст. Отрадная, Краснодарский край

Очень хорошее письмо

Чтобы избавиться от отёков, надо помочь почкам

Для О. М. Ременец из Мичуринска, Тамбовской обл., автора письма «Можно ли в домашних условиях хоть как-то лечить лимфедему?» («Айболит» №21 за 2019 г.).

У вас застой лимфы. Правая нога отекает, был обнаружен и оперативно удален рак матки. Врачи борются со следствием, почему-то не обращая внимания на причину. Из-за рецидивов назначают курсы химиотерапии, а отек растет. В медицине есть понятие «кислотно-щелочное равновесие». У здорового человека показатель общей кислотности pH близок к 7 единицам. У каждого органа свои значения pH. Изменение их в одну или другую сторону ведет или к закислению, или к защелачиванию организма, то есть к болезням.

Один из самых простых тестов на кислотность — нарушение сна. Если у вас бессонница, значит, организм закислен и надо защелачиваться. Если мучают сонливость, апатия — надо закисляться, доводя показатель до нейтрального. При закислении из-за нерационального питания, травм, консервативного лечения, плохой экологии, радиации происходит интоксикация, зашлакованность. Появляются воспалительные процессы, увеличиваются отеки, нарушается обмен веществ, уменьшается содержание белка в крови, падает гемоглобин, следовательно, страдает иммунитет. Почки работают в авральном режиме. Кроме почек, самый большой по площади выделительный орган — кожа. Но ее поры забиты «грязью», и она не может помочь уставшим почкам. Среда кислая, в ней вольготно себя чувствуют возбудители инфекционных болезней. А для раковых клеток это рай. Они быстро размножаются, разносятся с кровью по организму, устраивая «пир во время чумы». Чтобы избавиться от отеков и зашлакованности, надо экстренно помочь почкам, очистив поры кожи. Через чистую кожу тело дополнительно получит так необходимый кислород.

То, что не может вылечить традиционная медицина, можно попробовать полечить нетрадиционной. Найдите брошюры, книги с народными методами, читайте, изучайте и применяйте их.

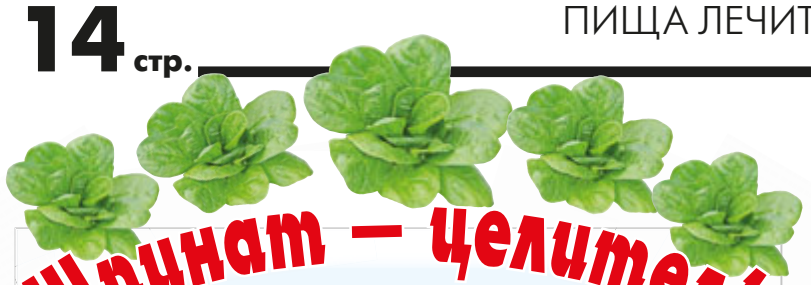
Еще в начале прошлого века Кацудзо Ниши, японский инженер-строитель, создал свою методику. Врачи ему предрекли скорую смерть от неизлечимых болезней — кишечного туберкулеза и лимфатического воспаления легких. А он благополучно излечился сам!

В середине прошлого века Майя Гогулан, журналистка, перенесла две онкологические операции и избавилась от рака. Она создала свою методику, опираясь на учение Ниши, дополнив его. Есть методики и других авторов. Их главная суть сводится к генеральной очистке организма и последующему лечению... пищей. Но без Е-добавок и ГМО. Еще Гиппократ 2,5 тысячи лет назад говорил, что пища должна быть лекарством, а лекарство — пищей.

При туберкулезе легких полезно принимать свежий сок из листьев мать-и-мачехи с сахаром. Пьют его продолжительное время по 4 ст. ложки в день.

Таков общий алгоритм действий. Мне 74 года. Я не литератор, далека от медицины, но неравнодушна к чужой беде. Не понимаю: почему люди не знают элементарных истин?! В своей жизни приходилось бороться с обширными отеками с помощью чередующихся через день содовых и уксусных компрессов. И я благополучно с ними справлялась. Сода ощелачивает кислую среду. Возможно, вам такие процедуры тоже помогут. «Воистину сода — лекарство первой помощи. Она может выровнять кислотно-щелочной баланс, восстановить обмен веществ в клетках, улучшить усвоение кислорода тканями. А также препятствует потере калия», — это слова из книги «Лечение содой». Ее автор — Николай Илларионович Даников, наш современник, доктор медицинских наук, известный фитотерапевт.

Л. С. Меленченко, ст. Новокорсунская, Краснодарский край



Шпинат – целитель

Лекарство с грядки

■ При спазмах желудка или кишечника залейте 2 стаканами кипятка 3 ст. ложки листьев шпината, дайте настояться 40 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.

■ Для улучшения деятельности щитовидной железы, снятия головных болей, анемии, при расстройствах нервной системы сок шпината смешайте с морковным и свекольным в пропорции 3:10:3. Достаточно принимать всего по 1/2 стакана смеси дважды в день в течение нескольких недель.

■ Воспалились миндалины? Полощите горло соком шпината — это позволит избежать операции по удалению гланд.

■ От экземы, ожогов и нарывов листья шпината проварите в растительном масле до состояния готовности. Прикладывайте мягкие листочки к пораженным участкам кожи 2-3 раза в сутки.

■ Сок шпината полезен для профилактики и лечения пародонтоза — полощите им рот.

■ Для профилактики запоров 1-2 раза в неделю пейте по 2-3 стакана сока шпината.

■ Свежие листья шпината помогают при укусах насекомых — снимают воспаление и отечность, уменьшают зуд.

■ От геморроя пучок шпината пропустите через мясорубку и отожмите сок. Смешайте в равных пропорциях сок растения и миндальное масло. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день. Курс лечения — 2-3 недели.

P. S. Шпинат противопоказан при язве, гастрите с повышенной кислотностью, заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

ЕСЛИ ВМЕСТЕ СОБРАЛИСЬ ТРИ МУЖИКА — ЭТО ПЬЯНКА, ЕСЛИ ТРИ ЖЕНЩИНЫ — ЭТО ШАБАШ.

Бабушкины рецепты

● **Перловка от кашля.** Смешайте по 2 ст. ложки перловой крупы и изюма, залейте 1,5 л воды. Закройте посуду крышкой и варите на маленьком огне, пока не выкипит половина жидкости. Процедите, остудите, добавьте 1 ст. ложку меда. Выпейте порцию в течение дня в несколько приемов.

● **Кожа любит кукурузу.** Раздробите зерна кукурузы. Прокалите их на сковороде с толстым дном. Коричневым маслом, оставшимся на дне, смазывайте больные места при экземе, ожогах, трещинах, шелушении и пролежнях.

● **При насморке.** Смешайте 3 части свежеприготовленного морковного сока, 3 части растительного масла и 1 часть чесночного сока. Закапывайте смесь по 3-5 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Чесночный сок можно заменить луковым.

Знаете ли вы, что...

Ожирение может быть «заразным»

В России больше половины людей старше 30 лет страдают от избыточного веса и связанных с ним болезней. Главные причины ожирения — недостаточная физическая активность и неправильное питание.

Несмотря на то что ожирение — не инфекция, оно может передаваться. Дело в том, что для человека характерно подражательное поведение — как положительное, так и отрицательное. Чаще всего за своим окружением следуют люди, которые не могут отказать, неуверенные в себе. И если они оказываются среди тех, кто любит выпить и поесть, тоже будут это делать «за компанию». А значит, набирать лишний вес. Часто заразность ожирения проявляется у будущих отцов. Беременеет жена, для нее естественно набирать вес, но почему-то мужчина тоже набирает лишние килограммы. Происходит это из-за того, что будущий отец больше времени проводит дома, а значит, меньше двигается, больше ест со вкусом и удовольствием.

Для тех, у кого язва желудка

НАЧИНАЙТЕ ТРАПЕЗУ НЕ С ОВОЩНОГО САЛАТА, СТИМУЛИРУЮЩЕГО ЖЕЛУДОЧНУЮ СЕКРЕЦИЮ, А С СУПА, МЯСНОГО БЛЮДА С КАШЕЙ.

Не навреди **Авторитеты дают советы**

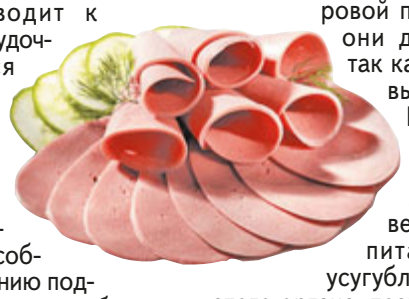
Чего не любит эта железа

ЧТОБЫ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ НОРМАЛЬНО РАБОТАЛА, ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ ЕЕ СТРАДАТЬ.

1 **Алкоголь.** У печени имеются ферменты, нейтрализующие алкогольные компоненты, а вот у поджелудочной их нет. Это приводит к воспалению поджелудочной. С каждым разом, когда человек перебарщивает со спиртным, оно действует более разрушающе. В конце концов поджелудочная перестает работать.

2 **Сладкие газированные напитки.** Высокое содержание сахара (особенно «искусственного», сложного для расщепления) плохо сказывается на работе поджелудочной. В литре обычной сладкой газировки содержится более 100 г сахара! Выброс глюкозы необходимо нейтрализовать. Для этого поджелудочной приходится потрудиться. В итоге она изнашивается и становится менее восприимчивой к глюкозе, что приводит к дефициту инсулина. Отсюда — высокий сахар в крови и преддиабетное состояние.

3 **Жирное.** Употребление трансжиров и животных жиров приводит к тому, что поджелудочной приходится вырабатывать в разы больше панкреатического сока для их расщепления. Маргарин, сливки, выпечка способствуют изнашиванию поджелудочной. Если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, надо ограничить их употребление.



4 **Пищевая химия.** Все, что добавляется в пищу для усиления вкуса, запаха и продления срока хранения, — консерванты, искусственные красители, ароматизаторы, стабилизаторы — вредно для поджелудочной. К сожалению, в магазинах практически нет продуктов без добавок. Колбаса ярко-розовая, молоко долго не киснет... Поджелудочная не способна защитить сама себя от этих вредностей и больше других органов страдает от пищевой химии. К такому выводу пришли специалисты из Великобритании.

5 **Острое и специи.** Если острые соусы и специи употреблять нечасто, при здоровой поджелудочной они даже полезны, так как стимулируют выработку сока. Когда поджелудочная работает с нарушениями или человек неправильно питается, острое усугубляет воспаление этого органа, поэтому находится под запретом.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Намотай на ус

■ В БРОККОЛИ СОДЕРЖАТСЯ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ УМЕНЬШАЮТ ЛЮБЫЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ.

■ ЙОГУРТЫ РАБОТАЮТ НАРАВНЕ С ФЕРМЕНТАМИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И СПОСОБСТВУЮТ «РАЗГРУЗКЕ» ОРГАНА.

Топлёное сало поможет при артрите, ревматизме

Когда у сына болели уши, делала ему компресс со свежим свиным салом. Тонкие полоски выкладывала вокруг уха, накрывала их полиэтиленом с разрезом для ушной раковины, сверху — вату и теплый платок. За сутки воспаление проходило. А кашель у своих детей лечила кипяченым молоком. В стакан добавляла 3 бутона гвоздики (пряность), настаивала 5-10 минут и давала выпить. И так 2-3 раза в день. Кашель проходил за пару дней. Можно смешать кипяченое молоко с козьим жиром (1 чайн. ложка на стакан). Правда, оно не очень приятное на вкус, но зато дети очень быстро идут на поправку. Топленое сало помогает и при ревматических болях, артритах. Делаю из него компресс на больное место, сверху закутываю шерстяным платком. Если нет топленого, можно взять обычное старое свиное сало. Измельчить его и добавить немного меда — эффект будет лучше.

Зоя Сергеевна, Ростовская обл.

Обедаем дома

Баранина с хлебно-сырной корочкой

1,5 кг бараньих ребрышек, 1 ст. ложка горчицы, 4 ст. ложки сметаны, по 100 г сыра и черствого хлеба, 4 зубчика чеснока, прованские травы, соль, перец.

Ребрышки промойте, удалите жир и жилы. Натрите солью, перцем, горчицей и 2 ст. ложками сметаны. В блендере смешайте сыр, хлеб, 2 ст. ложки сметаны, чеснок, прованские травы, посолите и поперчите. Сырно-хлебной смесью обмажьте ребрышки с двух или с одной стороны и заверните в фольгу. Запекайте 30 минут при 180°С, затем еще 40 минут при 160°С. Разверните фольгу и проткните мясо. Если оно мягкое, то аккуратно удалите фольгу и готовьте еще полчаса при 180°С до зажаристой корочки.

Салат свекольный с нутом

2 свеклы, 150 г вареного нута, 1/3 луковицы, соленый огурец, 50 г брынзы, петрушка, 1/2 лимона, 4 ст. ложки оливкового масла.

Свеклу отварите до готовности, остудите и очистите. Свеклу, огурец, брынзу и лук нарежьте мелкими кубиками. Все отправьте в салатник, смешайте с нутом. Заправьте маслом и лимонным соком. Добавьте измельченную петрушку, посолите, поперчите, тщательно перемешайте.

Рогалики с грецкими орехами

1 стакан сметаны, 2 стакана муки, 4 ст. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки соды, 1 стакан ядер грецкого ореха, 2 ст. ложки сливочного масла, сахарная пудра.

Смешайте сметану и сахар. Добавьте соду, затем частями просеянную муку. Замесите тесто и оставьте на 15 минут. Орехи подсушите на сковороде, измельчите. Разделите тесто на 3-4 части, каждую раскатайте в тонкий круг. Разделите его ножом на равные сегменты. В центр каждого положите по 1 чайн. ложке орехов и скатайте в рогалик, начиная от широкого края к узкому. Выпекайте 20-25 минут при 200°С. Готовые рогалики смажьте растопленным сливочным маслом и присыпьте сахарной пудрой.

Попробовала в гостях курицу в лаваше — очень вкусно и красиво

Выпросила рецепт. Понадобятся продукты: одна курица, два крупных помидора, 100-150 г тертого сыра, два листа лаваша, пучок зелени (базилик, петрушка, укроп, а вот кинзу не надо — перебивает весь вкус), подсолнечное масло, чеснок, соль. Для маринада лимонный сок, карри, щепотка сахара, смесь перцев, соевый соус — все по вкусу.

Моем и маринуем курицу два-три часа. Делаем в коже небольшие надрезы и заполняем полудольками чеснока. Солим, перчим. И на всякий случай, чтобы было сочнее, протыкаем курицу в нескольких местах зубочисткой. Нарезаем не очень мелко помидоры, рубим зелень и смешиваем с тертым сыром. Приготовленной начинкой фаршируем курицу. «Зашиваем» зубочистками. Выстилаем фольгой форму для запекания и смазываем маслом. Кладем курицу на смазанный маслом лаваш и заворачиваем плотным конвертом. Сверху оборачиваем фольгой. Ставим в разогретую до 180°С духовку на час, затем вынимаем, снимаем фольгу и запекаем еще 15-20 минут.

Елена, Саратовская обл.

Из первой зелени

БЛЮДА С ДИКОРАСТУЩЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ УЛУЧШАЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, УКРЕПЛЯЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ВЫВОДЯТ ШЛАКИ...

Рыбная ботвинья

1,4 л хлебного кваса, по пучку шпината, крапивы и щавеля, 20 г сахара, соль, пучок зеленого лука, немного укропа, 60 г хрена, 2-3 свежих огурца, 400 г вареной рыбы (осетр, судак, треска).

Шпинат, крапиву и щавель припустите по отдельности. Потом все вместе протрите через сито. Пюре залейте квасом, добавьте щепотку соли, сахар. Куски рыбы, ломтики огурцов, тертый хрен, нарезанные лук и укроп подайте отдельно.

Мясные котлеты с крапивой

500 г филе свинины, большой пучок крапивы, 3 зубчика чеснока, укроп, яйцо, 25 г манки, соль.

Крапиву обдайте кипятком и отожмите. Вместе с мясом и чесноком пропустите через мясорубку. Добавьте измельченный укроп, яйцо, манку, соль. Сформуйте котлеты. Жарьте их на растительном масле или готовьте на пару.

Творожный пудинг со шпинатом

500 г творога, 300 г шпината, 45 г сливочного масла, 3 яйца, по 50 г манки и сахара, 50 г жирной сметаны, 100 г сыра, 30 г толченых сухарей, соль.

В протертый творог добавьте 30 г масла, желтки, сахар, соль, манку. Взбейте массу. Шпинат промойте, обсушите и мелко изрубите. Смешайте с творожной массой. Добавьте взбитую пену белков и осторожно перемешайте. Форму смажьте внутри маслом, посыпьте сухарями. Выложите творожно-шпинатную массу. Верх обмажьте сметаной, посыпьте тертым сыром, сбрызните растопленным маслом. Поставьте пудинг на полчаса в разогретую духовку.

Быстрый салат

ВОЗЬМИТЕ ПО ГОРСТИ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ МОКРИЦЫ И ЛУКА. ИЗМЕЛЬЧИТЕ, ДОБАВЬТЕ ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА. ПОСОЛИТЕ, ПОПЕРЧИТЕ, ЗАПРАВЬТЕ СМЕТАНОЙ.

В доме малыш

Суп-пюре из горошка с желтками

400 г зеленого горошка, 1 л молока, 4 яичных желтка, по 4 ст. ложки муки и сливочного масла.

Горошек сварите, измельчите блендером. В получившуюся массу добавьте половину молока с разведенной в нем мукой. Поставьте на плиту, доведите до кипения и, помешивая, варите на слабом огне 15 минут. Оставшееся молоко взбейте с желтками, посолите, добавьте размягченное масло. Смешивайте до тех пор, пока масса не станет однородной. Готовую смесь введите в немного остывший суп. Перед подачей посыпьте сухариками.

Пригодится

● Варите гречневую кашу? До закипания и первые 5 минут держите ее на сильном огне, а после сразу убавьте огонь. Варить кашу дольше 16 минут не стоит: вкус и запах ухудшаются. Снимите с огня и дайте 5 минут «отдохнуть» под крышкой.

● Чтобы сохранить разрезанный лимон, смажьте место разреза взбитым белком, подождите, пока он подсохнет, а затем положите в холодильник.

● Крупы лучше всего хранить в тряпичных мешочках, прокипяченных в насыщенном соленом растворе 15-20 минут. В таких мешочках никакие пауки и жуки не заведутся.

На скорую руку

Чтобы рыбка не пригорела

Обваляйте рыбу в смеси соли и сахара, оставьте на 5 минут. После этого возьмите кусок пергамента или бумагу для выпечки, вырежьте по форме сковороды и положите внутрь. А дальше, как обычно, наливайте масло и жарьте рыбу. Благодаря панировке из соли и сахара, а также бумаге для выпечки рыбка получается идеальной.

Как сохранить полезные травки

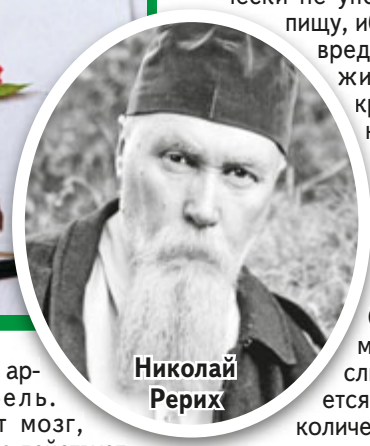
Самым лучшим способом сохранить зелень считается заморозка. Но если хранить ее негде, можно высушить зелень в обычной духовке. Включите духовку на минимум, поставьте противень с травками на верхний уровень и оставьте дверцу приоткрытой.

О полезном и здоровом питании

Елена Рерих,
философ, писатель, общественный деятель

Для поддержания сил человеку нужно совсем немного

Наше здоровье напрямую зависит от пищи, которую мы едим. В этом смысле кулинарные пристрастия пары Елены и Николая Рерих — интереснейшая тема. Все они изложены в книге супругов «Живая этика».


Николай Рерих

Добрый гений семьи

Как известно, Елена Ивановна была вегетарианкой, что, впрочем, не означает, что она проповедовала категорический отказ от мясной пищи. Она утверждала, что если организм сам не отворачивается от мяса, то и воздержание от него принесет мало пользы. «Прислушивайтесь к голосу своего тела, — советовала Рерих, — не нужно быть фанатом идеи». Муж и сыновья считали Елену Ивановну добрым гением семьи, называли ее матушкой. Сюжеты многих картин Рериха были подсказаны именно ею. Правнучка Кутузова, племянница Мусоргского, признанная красавица, она была к тому же талантливой пианисткой, однако свою жизнь посвятила духовному служению.

Два фрукта, немного мучного и молоко

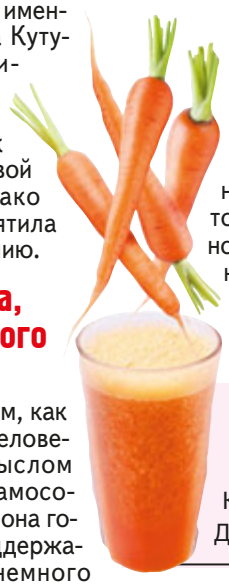
Размышляя о том, как нужно питаться человеку, который смыслом жизни считает самосовершенствование, она говорила: «Для поддержания сил очень немного надо: два фрукта в день, немного мучного и молоко». Самым полезным Елена Ивановна называла козье молоко, объясняя это тем, что оно наиболее богато «психической энергией».

Питаясь в основном молоком и продуктами, из него приготовленными, Елена Ивановна была убеждена, что этот дар природы — лучшее средство против раздражения и волнения. Хорош в этом смысле и молодой кумыс, главное, чтобы продукты были свежие и натуральные.

Молоко с добавлением алоэ или меда — это эликсир молодости и здоровья, считала Елена Рерих.

В своей книге она поместила любимый рецепт напитка: «Берется две пригоршни свежего немолотого ячменного зерна на 4 стакана воды, и все это варится, пока зерно не лопнет. Затем зерно отбрасывается, и к оставшемуся навару (должно остаться приблизительно 2 стакана) прибавляется такое же количество молока, согретого, но не доведенного до кипения, и затем прибавляется мед по вкусу. Этот навар следует пить теплым по утрам (лучше натощак), подкреплять им силы среди дня и употреблять для спокойного сна на ночь».

Хлеб Рерихи ели каждый день



Однако, как бы ни были хороши целебные напитки, готовить другую пищу приходилось регулярно. Елена Ивановна кормила семью вкуснейшими тонкими лепешками из пшеничной муки. Любили Рерихи знаменитый индийский хлеб чапати. «Хлеб едим каждый день и не утомляемся, что он все такой же. В понятии «хлеб» есть нечто священное». Елена Ивановна и сама очень хорошо готовила хлеб — на хмелю вместо дрожжей, выходило превосходно.

ПРИ ЛЮБЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ СЛЕДУЕТ ПИТЬ МОРКОВНЫЙ СОК ПО 2 СТАКАНА В ДЕНЬ, ПРИ ЭТОМ ПРИДЕРЖИВАЯСЬ СТРОГОЙ ДИЕТЫ.

Диета семьи была суровой

Каждый день стол Рерихов изобиловал фруктами и овощами, однако не все плоды щедрой природы Индии Елена Ивановна находила одинаково полезными. «Очень хороши для физического и духовного здоровья яблоки, апельсины, морковь, особенно ее сок, зеленые салаты, горошек, бобы, томат, шпинат, свекла, топинамбур, брюква, артишок, картофель. Редька укрепляет мозг, спаржа благотворно действует на почки. Чеснок — прекрасный очиститель и полезен для печени». Кроме того, в доме с любовью употребляли гранаты и лимоны. «Впрочем, иногда, — говорила Елена Ивановна, — диета нашей семьи была очень суровой: ничего, кроме чашки кофе, при малой порции вареного риса с томатным соком или ячменной каши два раза в день».

Сахар лучше заменить медом

А вот сушеные и свежие грибы в семье ели очень часто. Еще в России соленые рыжики и волнушки составляли часть питания Рерихов. Однако Елена Ивановна предупреждала, что вредны любые гнилые плоды. Нельзя часто употреблять чеснок и прочие возбуждающие пряные растения. Лук не полезен, если он несвежий и начинает бродить. Свекловичный сахар лучше заменить медом, так же как и пшеничный хлеб — он развивает кислотность, вредную для организма.

Пища как лекарство

Елена Ивановна советовала, например, при лечении малярии «ежедневно натощак съедать пять луковиц средней величины с головкой чеснока и тремя стручками красного перца в течение трех-четырех недель, не опасаясь ожога гортани. Пища — это не только средство наслаждения и поддержания сил, она и лекарство для человека». Так, при первых симптомах рака, нарушении обмена веществ и любых заболеваниях печени следует пить морковный сок по 2 стакана в день, придерживаясь строгой диеты: рисовая каша и стакан молока не менее шести недель.

Елена Ивановна советует также быть поосторожнее с соей. «Очень избегать масла из бобов сои. Слышала о многих отравлениях этим маслом. В Америке очень увлекаются всякими продуктами из сои...».

Масло можно, но понемногу

Кстати, о масле. Рерихи практически не употребляли его в пищу, ибо масло и жиры вредны. Сырое, разжиревшее тело, кроме того, источник всяческих болезней. Согласно «Живой этике», избыток масла в организме забивает нервные каналы. Самое вредное масло жареное, сливочное допускается в ограниченном количестве. «Бутерброды, — пишет Елена Ивановна, — сырой лук на хлебе, намазанном слегка маслом и солью, очень полезны».

Что касается сыра, то надо избегать любых перебродивших сыров и иных продуктов, наполненных ядом разложения, ибо «огонь нуждается в чистом топливе». Любители поесть предпочитают сыр рокфор (гнилой, по мнению йогов). «Сколько же дикой нелепости в подобных вкусах и так же точно во всем, что способствует падению человека». При этом все свежие сливочные и творожные сыры очень полезны. Голландские благоприятны, но опять же при условии их свежести и молодости. Столь же свежими должны быть яйца, причем исключительно в очень жидком виде, то есть сырые или всмятку.

ПОЛЕЗНЫ СВЕЖИЕ СЛИВОЧНЫЕ И ТВОРОЖНЫЕ СЫРЫ. СТОЛЬ ЖЕ СВЕЖИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЯЙЦА, ПРИЧЕМ ТОЛЬКО В ОЧЕНЬ ЖИДКОМ ВИДЕ, ТО ЕСТЬ СЫРЫЕ ИЛИ ВСМЯТКУ.

Рерихи старались не употреблять и кислот искусственного приготовления, в частности уксус. «Однако в виде легкой приправы и при здоровом желудке вреда не будет», — говорила Елена Ивановна.

Кофе супруги очень любили

Она часто сидела на здоровой, но весьма суровой диете. Сыворотка, апельсиновый сок. Или кукурузные хлопья и апельсиновый сок; мандарины, рисовая каша. Весила не больше 116 фунтов (около 55 килограммов). «Сам по себе очень полезен тмин, в Индии его едят почти за каждой трапезой», — писала Елена Ивановна. Полезна и мята в виде настойки из свежих листьев и эссенции в каплях. Лучше всего валериановый чай, настоянный на корнях, — один-два раза в день, поскольку валериана относится к категории растений-жизнедеятелей. Пили в семье и чай из полыни, полезный при воспалении гланд.

Кофе Рерихи очень любили, установив, что этот напиток полезнее чая и разрешается пить его по нескольку чашек в день, но некрепкий. Великолепны и соки: морковный, из редьки, граната. Зато вино действует разрушающе на иммунитет. Правда, в лечебных дозах и оно принесет человеку благо.

Рецепты от Елены Рерих

Миндальное молоко

1,5 стакана сладкого миндаля, 3 штуки горького миндаля, 6 стаканов молока, 3 ст. ложки сахара. Удалите кожицу у сладкого и горького миндаля, измельчите орехи в кофемолке. Залейте ореховую массу 2 стаканами молока, дайте постоять некоторое время, затем отожмите через салфетку.

Выжатый миндаль снова залейте еще 2 стаканами молока и снова отожмите. Повторите эту процедуру третий раз. В полученное молоко добавьте сахар, размешайте, поставьте на холод. Подавайте с печеньем.

Индийский хлеб чапати

3 стакана муки, 1 стакан сыворотки из-под простокваши, 2 ст. ложки измельченной зелени, соль, анис, тмин по вкусу. Из муки и сыворотки замешайте однородное тесто. Добавьте в него зелень, зерна аниса, тмина, соль. Раскатайте круги диаметром примерно 15 см и толщиной не более 2-3 мм. Выпекайте хлеб в духовке 10 минут.

ЛАПША

из писем читателей

Чтобы люди меня меньше бесили, я представляю, как их поведение описывает Николай Дроздов.

Сергей, Амурская обл.

***

Ненавижу, когда кто-нибудь смотрит, как я ем. Как замечу, сразу стараюсь есть грациозно и красиво... Но обязательно подавлюсь или чай из носа польется!

Инга, Калуга

***

Всякий раз, когда разгребаю запасы разномастных носков, с грустью замечаю, что уходят действительно лучшие.

Иван, Череповец

ЕСЛИ С ДЕТСТВА ЕСТЬ ТОЛЬКО ВКУСНОЕ, К СТАРОСТИ ПРИДЕТСЯ ЕСТЬ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЕ.

Цифры и факты

***** Не оформляют официальный больничный лист 77 % россиян. Чаще всего из-за страха потерять работу и часть заработка, которая уходит на оплату кредитов. Большинство считают, что брать несколько дней отпуска за свой счет во время болезни намного выгоднее.

***** Оптимисты живут дольше пессимистов и имеют больше шансов дожить до 85 лет. Все потому, что позитивные люди лучше справляются со стрессом. А еще оптимисты реже болеют диабетом 2-го типа.

Поучительная история

Остров из райского стал адским

Чем обернется желание отдохнуть в Таиланде для россиянки и ее мужа, они даже предположить не могли.

Череда страшных событий началась с того, что Валентину укусила обезьяна. У девушки сильно опухла и начала болеть рука. Она пошла в местную аптеку, чтобы купить обезболивающее и антибиотики. Фармацевт продала ей таблетки и посоветовала из аптеки сразу идти в больницу. На улице Валентину и ее супруга остановила полиция. Россиян обыскали, они не сопротивлялись, ведь им нечего было скрывать. Когда полицейские увидели таблетки, сразу задержали их. Оказалось, тайка продала запрещенный в Таиланде препарат Alprazolam. Он продается только по рецепту и ничего общего с обезболивающим не имеет!

Валентина уверена, что фармацевт была в сговоре с полицейскими! Как она потом узнала, наших туристов так уже не раз обманывали. Полицейские предложили сразу замять дело за деньги, но девушка была уверена, что ничего плохого не сделала. Из отделения полиции ее сразу отправили в СИЗО с ужасными условиями. В камере сидят 160 человек, примерно квадратный метр площади на каждого, жуткая антисанитария. А ведь девушка даже не успела сделать курс прививок. А вдруг у обезьяны было бешенство? В тюрьме не дают ни есть, ни пить. Валентину выпустили под залог в 100 тысяч рублей. Но покинуть страну до суда она не может. За хранение запрещенных веществ в Таиланде могут осудить на 5 лет! Друзья Вали собирают деньги на адвоката. А пока девушка в ожидании суда томится на острове Пхукет, который стал для нее из райского адским...

Симулянт

Люди и звери

У меня кот из непонятных побуждений иногда ведет себя как забитое недокормленное существо.

Помнится, бывший муж через полгода после развода зашел в гости «кота навестить» — зверь совместно нажитый, обоюдно обожаемый, но при разделе имущества достался мне. Сидим чай пьем, кот делает глаза, как у сородича из «Шрека», и робко трогает нас мягкой лапкой. Мол, не пожалейте крошки хлеба голодному зверьку. Я говорю: «Что тебе? Чаю налить? Конфету дать? Чего ты хочешь? Вот, смотри — на столе сахар, конфеты, хлеб, соль, что из этого тебя интересует?» Бывший берет кусочек черного хлеба и протягивает коту. И эта капризная шерстяная скотина, которая в жизни не признавала хлеб едой, которая и от мяса могла морду отворотить — «а ты меня поуговарива-а-й», — эта зажравшаяся сволочь берет кусок хлеба и смиренно его глотает! Как на меня бывший посмотрел! «Да-а, — говорит, — вижу я, как ты о коте заботишься». А этот симулянт сидит и давится хлебом. Вот что это было?

Зато от этой сцены есть практическая польза: мне бывший муж потом какое-то время алименты платил на кота. В смысле переводил иногда то 500 рублей, то тысячу с комментарием: «Купи коту чего-нибудь». По собственной инициативе, я не просила. Так что, возможно, кот знал, что делал, когда меня позорил.

Анна, Екатеринбург

КОШКИ БЕЗОШИБОЧНО НАХОДЯТ ДОРОГУ ДОМОЙ ИЗ-ЗА ВЫСОКОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К МАГНИТНОМУ ПОЛЮ ЗЕМЛИ. В СОСТАВ ТКАНЕЙ ЖИВОТНЫХ ВХОДЯТ ЧАСТИЦЫ ЖЕЛЕЗА, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ У НИХ СУЩЕСТВУЕТ ВНУТРЕННИЙ КОМПАС.

Деньги вроде есть, но уже ни о чём не мечтается...

Как мы живем? Нет времени просто сесть и задуматься — а все ли так, как мечталось? Недавно я все-таки нашла минутку и стала вспоминать. Когда была девчонкой, думала, будет у меня пышная свадьба. Платье как у принцессы, шикарный автомобиль. А в итоге залетела от такого же нищего приезжего, как сама. Он оказался порядочным парнем, и мы поженились. Из-за живота платье напоминало бесформенный мешок. На «Жигули» товарища прицепили уродливые кольца и ленточки. А из гостей — три человека. Потом ребенок родился. Жили мы хоть и дружно, но трудно. Муж получал мало, а я толком никуда устроиться не могла — сынок часто болел. Только и хватало на съем квартиры и на еду. А ведь мечтала, что будем путешествовать, машину купим, шуба у меня будет норковая. Мужа ни в чем не упрекала.

Сын сейчас уже вырос, студент. Супруг продвинулся на работе. Сама тоже с утра до вечера пашу. Деньги вроде есть, но уже ни о чем не мечтается. Плохо это. Поэтому и вспомнила, чего раньше хотела, составила список — начнем реализовывать мечты. На двадцатилетие свадьбы решили устроить фотосессию — как будто мы жених и невеста. А потом в теплые края махнем. И наконец-то надо на права отучиться...

Оксана, Иваново

Намотай на ус

ЧЕМ ВЫШЕ УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ, ТЕМ НИЖЕ РИСК РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛИЗМА У ЧЕЛОВЕКА.

Пять дней кишечного гриппа, и в результате — минус три кило

Однажды я поехала поздравлять с днем рождения названную крестную. Приезжаю, и вдруг выходит моя тетя Оля — стройная аки виноградная лоза. Толстушкой она никогда не была, но здесь просто кожа и кости. Я спросила, как ей это удалось. Крестная рассказала, что Бога просила, чтобы помог похудеть. В итоге получила аллергию, есть практически ничего нельзя. Нет бы мне урок вынести из этой истории, но я же не такая. Приезжаю домой, вечером читаю молитвы и вопию к преподобному Спиридону Тримифунтскому с просьбой о помощи в похудении. Помолилась с вечера, а утром просыпаюсь от резкой боли. Живот скрутило, извините за подробности. Пять дней кишечного гриппа и радостных посиделок на фарфоровом друге, в результате — минус три кило. Больше с такими просьбами к святым не обращалась. Научилась фильтровать прошения.

Дарья

Уроки жизни

Не внушайте детям, что они звёзды

У нас в классе был мальчик Никита, математический талантище. Первые места на олимпиадах, в пятерке лучших по Сибири...

И мама возносила его до небес: «Мой сын самый умный, он необычный и требует к себе особого отношения!» Пока Никита был маленьким, он старательно учился, был гордостью родителей и школы. Но к 11 классу зазвездился: через губу разговаривал с одноклассниками, считая нас тупее себя, потом начал прогуливать уроки. И ему все сходило с рук. На выпускной не пришел, сказал, что будет скучно. Никиту взяли в университет без экзаменов. Первый курс он исправно учился, показав всем в очередной раз, что он гений, а на втором стал прогуливать. Итог предсказуем: Никита вылетел из вуза. Год проболтался, потом восстановился, но уже в другой вуз. И там не доучился. Гений засел за компьютер. Не учится, не работает. Мама его кормит. Люди! Не внушайте детям, что они звезды! Боком выйдет.

Людмила, Пенза

Какую обувь выбрать

На ногах косточки...

С выпирающей сбоку у большого пальца косточкой на ногах сталкиваются многие, особенно женщины. При такой проблеме сложно выбрать удобную обувь. Что нужно учитывать?

Какая она — правильная обувь?

При выпирающей косточке обувь не должна на нее давить. Вообще, если носить правильную обувь, свободную, с мягкой подошвой и каблуком не более 4 см, косточка никогда не увеличится. Если косточка уже есть, лучший вариант — ортопедическая обувь. С ее помощью можно скрыть дефект стопы, уменьшить боль от ходьбы. А также снизить риск дальнейшего развития патологий стоп. Свод стопы будет поддерживаться в правильном и комфортном положении. Это еще и снизит нагрузку на все суставы ноги.

Если косточка на ноге воспалилась, втирайте в больное место подогретый на водяной бане мёд.

* У ортопедической обуви на подошве есть мягкие стельки, дышащие благодаря перфорации. Супинаторы помогают распределить вес тела равномерно (поэтому их лучше сделать индивидуально).

* Со стороны косточки кожа должна быть помягче, чтобы уменьшить до минимума давление на нее.

* Лучшая кожа для обуви — натуральная, способная растягиваться. Сейчас также есть и искусственные материалы для ортопедической обуви.

* Выбирайте модели с круглым/квадратным носом.

* Если на проблемном месте в районе косточки есть какие-то декоративные элементы, они могут помешать обуви принять форму вашей ноги. Такие модели лучше не выбирать.

* 2-4 см — комфортная высота каблука, которая допускается даже при косточке на ноге. Как выше, так и ниже, вплоть до отсутствия каблука, очень нежелательно даже для здоровых ног.

Никаких зауженных носов!

От какой обуви нужно отказаться? Чем выше каблук, тем неправильнее положение стопы при ходьбе. Вы идете практически на носочках, и так целый день и каждый день. Неестественное положение стопы дает перегрузку на большой палец и провоцирует его отклонение. Кстати, связки при этом также страдают. Зауженные носы обуви, жесткий материал, из которой она изготовлена, приводят к тому, что суставы скованы, как в колодках. Косточка при этом сильно зажата. Помимо ее деформации, может начаться еще и воспаление с нарастанием мозоли. Балетки без каблука на ровной и твердой подошве — также провокаторы плоскостопия и начала деформации косточки. Если там еще и нет стельки — супинатора, то стопа начинает расплющиваться со всеми вытекающими проблемами и неудобствами.

На что смотреть в первую очередь

В демисезонных и зимних моделях стелька должна быть сделана из дышащей ткани, с супинаторами и валиками. Проверьте, чтобы она вынималась для просушивания. Сама обувь должна быть из натуральной кожи, с нескользящей и легкой подошвой. Если из ортопедической обуви ничего не приглянулось, можно купить и обычную, но вложить туда индивидуальные стельки.

Что касается летних моделей, они должны хорошо дышать и проветриваться. Ткань обуви должна неплотно облегать стопу, чтобы не сдавливать кости. Анатомическая стелька актуальна и для летней обуви. Широкий округлый нос и платформа вместо каблука тоже обязательные требования. Сандалии из перекрещенных ремешков — самая удобная обувь. Пробковая подошва — то, что нужно при такой проблеме. Она легкая, устойчивая и комфортная.

Сейчас можно купить отдельно валики и подушечки и вклеить их под стельку.

В. П. Зуб, ортопед

Выпадают волосы?

Смешайте 10 мл коньяка, 40 мл процеженного лукового сока и 50 мл отвара корней лопуха (готовьте в соотношении 1:10). Полученную смесь вотрите в кожу головы, обвяжите голову полотенцем. Оставьте на 2 часа, после вымойте волосы. Процедуру делайте каждый день.

Для тех, кому за...

СЛИШКОМ темный цвет волос делает человека старше. Попробуйте покрасить волосы на 1-2 тона светлее. Важный нюанс — волосы не должны быть светлее кожи лица. Выбирайте медовые, карамельные, пшеничные оттенки.

ЕСЛИ у вас длинные волосы и вы не хотите менять длину, подберите подходящую челку. С ее помощью можно спрятать на лбу морщины, а подчеркнув глаза, отвлечете внимание от нижних контуров.

ЧЕЛКА может быть разной длины и формы: густая, длинная, рваная, косая... Главное — подобрать такую, которая подходит вам. Но помните: тем, у кого вьющиеся волосы, обычно челка не подходит.

Прикинь на себя — *Советы визажиста*

Если веко нависло

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ХИТРОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СКРЫТЬ ЭТОТ МАЛЕНЬКИЙ НЕДОСТАТОК.

1 **Выразительные брови.** Для женщин с нависшим веком это спасательный круг. Они отвлекают внимание от глаз и делают взгляд выразительнее. Если брови от природы тонкие, научитесь их «рисовать». Можно использовать тени, карандаш. Другая крайность — слишком графичные, прямые брови. Они сделают взгляд более тяжелым. Идеальный вариант — слегка раскосые брови, когда кончики тянутся вверх. Или с небольшим изгибом, повторяющим форму глаз.

2 **Правильная основа.** Для макияжа всегда используйте стойкие тени, карандаш, подводку, тушь. Не лишним будет и качественная база под макияж — с нею тени не будут скатываться. Ведь любые погрешности вроде отпечатков туши на веках, смазанных теней лишний раз будут привлекать внимание к проблемному месту.

3 **Матовые текстуры.** Всегда используйте только матовые тени. Активный блеск добавляет объем. С ним веко будет выглядеть еще более нависшим. Хотя мерцающие текстуры можно использовать во внутреннем уголке глаза. Получается очень эффектно и красиво.

4 **Идеальная растушевка.** Важный момент — тени нужно наносить с открытыми глазами. Если делать это с закрытыми, вся красота, которую нарисуете, спрячется потом под веки. Темные тени наносите от середины зрачка и до наружного края глаза. Не закрашивайте все веко. Вы должны как бы нарисовать новую складку, чуть выше естественной. А потом это дело хорошенько растушуйте кисточкой. Движения руки не должны быть хаотичными, скорее напоминать работу автомобильных дворников. Можно затемнить и нижнее веко и тоже растушевать.

5 **Аккуратные стрелки.** Главное, как и с тенями, — рисовать их с открытыми глазами. Сначала прорисуйте нижнюю линию вдоль ресниц. Это, кстати, получится сделать только с закрытым глазом. Потом откройте глаз и проведите линию, начинающуюся от середины зрачка и заканчивающуюся чуть выше естественного уголка глаза. Потом соедините нижнюю и верхнюю линии и закрасьте пространство между ними. Старайтесь, чтобы стрелки не казались слишком жирными, резкими и ни в коем случае не опускались вниз.

6 **Объемные ресницы.** Длинные, пушистые ресницы — еще один козырь. Они делают взгляд выразительнее и отвлекают внимание от века.

О. А. Куклина, визажист

Пригодится

■ ЕСЛИ У ВАС СУХАЯ КОЖА ЛИЦА, ИСПОЛЬЗУЙТЕ КРЕМОВЫЕ РУМЯНА И ПУДРУ.

■ ДЕТСКАЯ ПРИСЫПКА ОТЛИЧНО ЗАМЕНИТ СУХОЙ ШАМПУНЬ.

■ ЧТОБЫ ОЩУЩАТЬ АРОМАТ ДУХОВ ВЕСЬ ДЕНЬ, НАНОСИТЕ ИХ НА ЗАПЯСТЬЕ, ЗА МОЧКУ УХА, НА СГИБ ЛОКТЯ, НА ШЕЮ.

У моей тёти Веры на удивление молодое лицо

Моя тетя Вера всю жизнь прожила в деревне. И несмотря на нелегкий сельский труд, в 65 лет у нее на удивление молодое лицо, кожа гладкая, как у девушки! На мой вопрос, как ей это удалось, рассказала по секрету о креме для лица собственного приготовления. Его рецепт очень простой: нутряное свиное сало тетя растапливает на водяной бане и смешивает с камфорным маслом (1:1) . Переливает в баночку и хранит в холодильнике. Этим кремом обильно смазывает кожу лица перед сном через день или 3-4 раза в неделю. Я теперь сама так делаю и надеюсь надолго остаться молодой, как моя тетя Вера!

Нина Сазонова, Ульяновская обл.

Ситуация

Разбился градусник...

Многие до сих пор предпочитают пользоваться ртутным градусником. Он показывает температуру точнее и никогда не врет. Но, к сожалению, может разбиться. Что нужно сделать, чтобы не отравиться парами ртути?

■ Если вы разбили ртутный градусник, в первую очередь закройте комнату. Для начала термометр не трогайте. Ртуть собирается в шарики разного размера. Важно не дать им выкатиться за дверь.

■ Выведите из комнаты детей и домашних животных, снимите носки и тапки, чтобы не разносить вещество по квартире. Если их не было в момент инцидента, ноги надо вымыть водой с мылом.

■ Постелите перед дверью тряпку, смоченную раствором марганцовки (2 г на 1 л воды). Об эту тряпку надо вытирать ноги всем, кто заходит и выходит из комнаты. Подойдет и любое средство с хлоркой или хотя бы бахилы.

■ Окно можно сразу открыть. Чем ниже температура, тем медленнее испаряется ртуть. При этом нельзя допускать сквозняка, чтобы пары металла не разлетались по помещению. Если в полу есть щели или в комнате постелен ковер, лучше не предпринимать ничего самим, а вызвать МЧС или другую санитарную службу.

■ Для сбора шариков ртути нужны лист бумаги, скотч и герметичная банка с крышкой. В банку налейте немного раствора марганцовки, хлорки или воды. Бахилы, резиновые перчатки, повязка на лицо защитят от воздействия ртути.

■ Особое внимание при сборе обращайте на плинтусы и углы. Большие и средние шарики ртути собирайте листом бумаги, как совком. Сложите в банку вместе с осколками градусника. Маленькие шарики можно собирать кусочками скотча или использовать шприц без иголки, засасывая внутрь частицы вещества.

■ После этого бахилы и перчатки положите в ту же банку, плотно закройте и уберите на балкон. Категорически нельзя собирать ртуть пылесосом или веником и выкидывать в мусорное ведро или в унитаз.

■ Обработайте помещение и откройте окна на полчаса. Тщательно протрите раствором марганцовки пол. Подойдет и такой раствор: настрогайте мыло в горячую воду, добавьте 100 г соды на 10 л воды. Лучше повторять эту процедуру 2-3 раза в сутки несколько дней, а в помещении много времени не проводить.

■ Примите душ, почистите зубы и прополощите рот антисептиком. Выпейте активированный уголь. Пейте больше жидкости.

■ Одежду, на которую попала ртуть, в машинке стирать нельзя. Вместе с половыми тряпками ее надо собрать в мешок и выкинуть в мусорку на улице. Лучше избавиться от любого текстиля, на который могла попасть ртуть.

БАНКУ С РТУТЬЮ НАДО СДАТЬ В СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРИЕМНЫЙ ПУНКТ. В ДИСПЕТЧЕРСКОЙ ДЕЗА, ЖЭКА ИЛИ УПРАВЛЯЮЩЕЙ КОМПАНИИ ДОМА ПОДСКАЖУТ, ГДЕ ЭТО СДЕЛАТЬ.

Пригодится

■ ДЕРЖИТЕ ВСЕГДА В СУМКЕ ПРОЗРАЧНЫЙ ЛАК. КАК ТОЛЬКО ЗАМЕТИТЕ, ЧТО ПУГОВИЦА РАЗБОЛТАЛАСЬ, ПОКРОЙТЕ ЕЕ ЛАКОМ.

■ ЕСЛИ КЛЮЧ ЗАСТРЕВАЕТ В ЗАМКЕ, НАТРИТЕ ЕГО МЕЛОМ. ОН ПОГЛОТИТ ВЛАГУ И ГРЯЗЬ В МЕХАНИЗМЕ, И ЗАМОК СНОВА ЗАРАБОТАЕТ.

■ СТЕКЛО С МАТОВЫМ НАПЫЛЕНИЕМ НА ДВЕРЯХ И МЕБЕЛИ ХОРОШО МЫТЬ СРЕДСТВОМ ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ.

Вы просили рассказать

Как часто надо стирать бельё?

Мой вопрос покажется кому-то нелепым. Он касается нижнего белья. Я меняю его каждый день. А мой муж может носить трусы по 3-4 дня, пока я не стяну с него насильно! Ну мужчины ладно, с ними разговор особый. Недавно разговорилась с подругой. Она тоже может одни и те же трусики по три дня носить. Как часто надо стирать белье? При какой температуре стирать?

Ольга, Московская обл.

Трусы желательно менять и стирать ежедневно. Особенно важно соблюдать это правило женщинам. Мужчины могут это делать через день. Ткань, из которой сшиты трусы, постоянно контактирует с пахом, где скапливаются стафилококковые бактерии. А они способствуют появлению фурункулов и гнойничков. Попадая в кровь через ранки, могут спровоцировать развитие стафилококковой инфекции.

О стирке. Некоторые вредоносные микроорганизмы способны выжить при 40-градусной стирке. Женщинам надо почаще менять бюстгальтер. В подмышечных впадинах скапливается пот. В течение дня там размножаются бактерии, в том числе золотистый стафилококк. Чем больше потеете, тем чаще надо стирать белье. Дольше трех дней бюстгальтер нельзя носить. Также важно, из какой ткани сшит бюстгальтер. Так, например, хлопок пачкается быстрее, а кружево дольше остается чистым. Давайте бюстгальтерам «отдохнуть». То есть, если сегодня надели один, завтра наденьте другой. Так они успеют хорошенько проветриться, да и дольше сохранят хорошую форму.

Для стирки нижнего белья лучше использовать жидкие моющие средства, так как порошок плохо выполаскивается. Ведь белье мы стираем при невысоких температурах, чтобы оно не деформировалось.

Учимся экономить

■ ВЗВЕШИВАЙТЕ ФАСОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ. БЫВАЕТ, ЧТО НЕ ХВАТАЕТ 30-100 Г. ТРЕБУЙТЕ ПЕРЕСЧЕТА ЦЕН!

■ НА ЗАКИПАНИЕ ЛИТРА ВОДЫ ЭЛЕКТРОЧАЙНИК ИСПОЛЬЗУЕТ МЕНЬШЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА, ЧЕМ ЭЛЕКТРОПЛИТА.

■ ВАТНЫЕ ДИСКИ ДВУХСЛОЙНЫЕ. РАЗДЕЛЯЙТЕ ИХ. В ИТОГЕ ДИСКОВ СТАНЕТ В 2 РАЗА БОЛЬШЕ.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Слало-мист как спорт-смен
Мера счета у вязаль-щицы
1
Житель-ница Катара
2
Погода для вы-лазки на речку
1
Аналог плащ-палатки на Руси
Обря-довое масло
Мона-стырский шеф
Мор-мышка для зим-ней ры-балки
«Де-ловая» часть речи
Соз-датель баскет-бола
Ведет диалог с духами
Тягучая конфетка
Кадка под квас
Му-скусное копытное Сибири
Палка с точкой опоры
Изво-ротливый делец
3
«Жем-чужное» высказы-вание
2
Каждое из ПДД
Пометка автора пьесы
Подъем, дви-жение вверх
Пресно-водная улитка
Посла-ние из пары строк
Самая серединка глаза
Время есть куличи
Слова, понятные не всем
Осман-ский солдат
Семечки после пресса
Ваяет бюсты
Наша планета в одной книжке
Заряд для пу-гача
План для кладо-искателя
3
Про-явление аллергии
Деталь часового механиз-ма
Брат Сима и Хама
Льдинка, упавшая с неба
Альби-носка среди глин
Док для крылатых судов
Соль уксусной кислоты
Ее не касалась соха че-ловека
4
Пернатая невелич-ка
Повод надеть смокинг
Кокетка с гоно-ром
Траур-ный опус
4
Автор романа «Парфю-мер»
5
Ночное светило
Школа молодо-го бойца
Удар по позици-ям врага
Пафос-ный при-зыв
Корне-плод на корм
Еди-новре-менный расход
Пробел между буквами
Чайная чашка к самовару
Курс па-русника к ветру
Жилище бобра
5
Бла-женное томление
Самолет Туполева
Прибал-тийский журна-лист
Валюта Таиланда
Тек-стильный банан
Штрих-код шулера
Символ бубновой масти
Кир-гизский эпос
Родовая община кельтов
Настоль-ная книга раввина
Процесс создания клубка
Лоскут на карте США

Составила Елена Короткова

Знаете ли вы, что...

ЯДОВИТОЕ растение томежник шафрановый, которое растет в Азии, в момент смерти вызывает у жертвы улыбку на лице.

ПРАВИТЕЛЬСТВО Индии присвоило дельфинам статус «личностей, не относящихся к человеческому роду». Таким образом индийцы стали первыми, кто признал уникальный интеллект и самоосмысление дельфинов.

ЧЕМ старше человек, тем меньше верхних звуковых частот он может слышать.

САМЫМ быстрорастущим растением является баобаб. За сутки он может увеличиться почти на метр в высоту.

ПОЛОВИНА кислорода на Земле производится тропическими лесами Амазонки.

Новое солнце

Как там, у них?

В КИТАЕ СКОРО ПОЯВИТСЯ ИСКУССТВЕННОЕ СОЛНЦЕ.

Оно должно стать в 13 раз горячее оригинала и дать человечеству источник практически неиссякаемой энергии. Разработкой занимается Китайская национальная ядерная корпорация. Устройство будет генератором термоядерных реакций, которые дадут человечеству колоссальное количество энергии. Процессы ядерного синтеза, которые будут происходить внутри устройства, будут примерно теми же, что происходят в недрах Солнца. Реактор будет разогревать ионы до 100 млн кельвинов. Это примерно в 13 раз горячее температуры центра Солнца. Строительство искусственного солнца планируют завершить в течение года.

Об уловках мошенников — Ей-богу, правда!

Гнездо в трусах

КАК ТОЛЬКО ЛЮДИ НЕ УМУДРЯЮТСЯ ПЕРЕВОЗИТЬ КОНТРАБАНДУ! ВОТ НЕСКОЛЬКО НЕОБЫЧНЫХ СПОСОБОВ.

Человек-автокресло

Сотни тысяч мигрантов ежегодно штурмуют границу США и Мексики. Не всегда они пересекают границу легально, поэтому придумывают для этой цели совершенно фантастические способы. В последние годы таможенники США не раз находили людей, пересекающих границу страны замаскированными под... автомобильные кресла! В Мексике специально изготовлялись сиденья для легковых автомобилей, полые внутри. Туда контрабандисты сажали людей, которые должны были потерпеть несколько часов, пока машина пересечет таможню. Обнаружили это случайно: грузный таможенник сел на такое кресло, чтобы оформить бумаги, а оно издало недовольный звук.

Колибри в штанах

В аэропорту Мельбурна задержали пассажира, который летел из ОАЭ. Таможенников привлекла странная походка мужчины. Его отвели в специальное помещение для личного досмотра. Таможенники не могли сдержать возгласа удивления, когда увидели, что под штанами к трусам мужчины были приклеены завернутые в бумагу две редкие птицы. Другой любитель птиц в таком же интимном месте попытался вывезти из Индии несколько птенцов колибри. Контрабандист нашил на белье специальные кармашки, похожие на гнезда, куда и посадил для перевозки птенцов редкой птицы.

Кобра — хороший охранник

Чаще всего наркотики перевозят в желудке человека: в нем прячут презервативы с наркотическими веществами. Но так как такой способ слишком опасен, в последние годы для этих целей используют собак. Контейнеры с наркотиками находят даже во внутренностях замороженных акул, идущих на экспорт. Но особенно рискуют злоумышленники из Индии — прячут наркотики во внутренностях ядовитых змей, а потом контрабандой везут их через границу. Ничего не скажешь, кобра — хороший охранник и внимание отвлекает здорово. Вот только изъятие контейнера с наркотиками чревато смертельным укусом.

В Канаде преступники повадились выпиливать у бревен на лесозаготовках сердцевину и прятать там марихуану, перепродавая стволы с начинкой. В Центральной Америке наркобароны скупают старые дизельные подводные лодки времен Второй мировой войны и на них переправляют наркотики в Европу через океан.

ЖИТЕЛЬНИЦА СТОКГОЛЬМА РЕШИЛА ПЕРЕВЕЗТИ В БЮСТГАЛЬТЕРЕ 75 ЗМЕЕНЫШЕЙ. ЕСЛИ БЫ ОНА НЕ ПОПРАВЛЯЛА ЧАСТО СВОЮ ГРУДЬ, ВОЗМОЖНО, ЕЙ И УДАЛОСЬ БЫ ЗАДУМАННОЕ.

Как на Руси «доделывали» детей

На Руси считалось, что новорожденный все еще принадлежит чуждому миру. Придя в мир людей, он нуждается в очеловечивании, «доделывании», как материал, из которого нужно вылепить, «сотворить» человека.

ПУПОВИНУ МАТЬ ПРЯТАЛА

Пуповину отрезали на определенном расстоянии от живота. Например, в некоторых районах было принято расстояние в три пальца. Считалось, что если пуповину у новорожденной девочки отрезать ближе, то, став взрослой, она будет ветреной...

Отрезали пуповину на каком-нибудь твердом предмете. Мальчику — на дубовой плахе, чтобы был крепким, или на топорище, чтобы лучше владел топором, или на книге, чтобы грамотным был. Девочке — на ольховой плахе, чтобы трудолюбивой была. Пуповину перевязывали льном, прядевом, материнскими волосами. Затем мать прятала пуповину во дворе. Когда ребенку исполнялось 5-6 лет, он должен был развязать пуповину сам, что говорило об его умственных способностях. Если ребенок не мог это сделать, он считался глупым, безнадежным.

ПЛАЦЕНТУ ЗАКАПЫВАЛИ

Выход плаценты считался вторыми родами. При этом ребенок оставался среди людей, а плацента возвращалась в иной мир. Для этого совершалось погребение. Детское место обмывали, «одевали» (заворачивали в чистую тряпку), снабжали продуктами и закапывали обычно в том месте, где прошли роды. Для того чтобы еще рождались дети, место захоронения обязательно осыпали зерном, поливали.

ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ МЛАДЕНЦА НЕСЛИ В БАНЮ

Во время ритуального обмывания новорожденный отделялся от того мира, откуда появился: с него смывали чуждость, чтобы «вылепить» человека. В северных районах это делали в бане. Ребенка распаривали, после чего повитуха гладила младенцу голову, стараясь сделать ее круглее, сжимала ноздри, чтобы они не были слишком широкими. После купания ребенка заворачивали в старую, грязную рубаху отца. Это олицетворяло преемственность поколений, передачу ценностей от старшего к младшему.

КАК ДАВАЛИ ИМЯ

По окончании родов повитуха шла к священнику договариваться о крестинах. Только если ребенок был очень слаб, церковь разрешала повитухе самой совершать обряд крещения и давать младенцу имя. Ребенка обычно называли именем святого, день памяти которого был ближайшим «наперед», или в честь родственника. Имя определяло не только характер, но и физическое состояние. Если ребенок болел, ему меняли имя.

О КРЕСТИНАХ

Крестные родители выкупали младенца у повитухи и отправлялись с новорожденным в церковь. Путь в церковь считался опасным, так как ребенок в период между рождением и крещением считался особенно уязвимым. Он уже выделен из сферы чужого, но еще не окончательно включен в мир людей.

НА ЛОПАТУ — И В ПЕЧЬ

Наши предки считали, что ребенок рождается «сырым», поэтому в некоторых областях новорожденных «доделывали», «допекали». Ребенка клали на лопату и помещали в печь, как хлеб, или имитировали такое сажание. Больных и слабых детей «рожали» заново. Мать становилась на место, где родила ребенка, и до трех раз протаскивала младенца через ворот своей сорочки сверху вниз. Также больных младенцев протаскивали через дупло, расщепленное дерево, хомут... Это символизировало вход в иной мир, куда ребенок временно возвращался, чтобы вновь родиться.

Анекдоты

Жена приходит с работы вся на нервах. Муж спрашивает:
— Люсь, тебе успокоительное в каплях или таблетках?
— Не беси меня! В фужере неси!

***

Супруги смотрят прогноз погоды. Диктор:
— Здравствуйте, дорогие телезрители! Сегодня спонсор погоды — новейший антивирусный препарат... Ой, извините, оговорился. Спонсор прогноза погоды — новейший антивирусный препарат...
Муж — жене:
— Слышь, Маш, я думаю, ведущий не оговорился, а проговорился.

***

— Подсудимый, клянетесь ли вы говорить правду, только правду и ничего, кроме правды?
— Клянусь, толстая женщина с усиками.

***

Попав в больницу, Моня сразу же получил кличку Сомалийский пират. Потому что спер чужое судно.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
СО СТР. 20

Л		К	Р	У	Ж	Е	В	О	П	Л	Е	Т	Е	Н	И	Е
Ы			У		А					П		Л		Г		П
Ж	Б	А	Н		Р					А		Е		У		Е
Н		Р	Ы	Ч	А	Г				Н	Е	Й	С	М	И	Т
И		А		Е		Л	О	В	К	А	Ч			П	Е	Р	Л
К	А	Б	А	Р	Г	А					А	К	Т	И	Н	И	Я
		К		Т		Г							Р		С		
П	Р	А	В	И	Л	О				З	А	П	И	С	К	А	
	Е		С	К	У	Л	Ь	П	Т	О	Р		А	Т	Л	А	С
Ж	М	Ы	Х		Ж					А		С		Е		К	
	А		О	П	А	К				Ч	И	Х	А	Н	И	Е	
Г	Р	А	Д	И	Н	А				О		А	Н	Г	А	Р	
	К			С	К	Р	И	П	А	Ч	К	А		К		Ф	
	А	Ц	Е	Т	А	Т							П	Е	Р	Е	Ц
Р		Е		О		А				З	А	Т	Р	А	Т	А	
Е		Л	У	Н	А					Ю		А		У		Ц	
К	Л	И	Ч		Т	У	Р	Н	Е	П	С		Х	А	Т	К	А
В		Н	Е	Г	А					К	Р	А	П		У		
И		А	Б	А	К	А				И			Р	О	М	Б	
Е			К	Л	А	Н				Н	А	М	О	Т	К	А	
М	А	Н	А	С		Т	А	Л	М	У	Д			Ш	Т	А	Т

БОКСЕРЫ ЛУЧШЕ ДРУГИХ ЗНАЮТ, ЧТО В ЖИЗНИ БОЛЬШЕ ВСЕХ ДОСТАЕТСЯ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ОПУСКАЮТ РУКИ.

Россия — это...

Кое-что об умении жить

На нас за бугром смотрят примерно так, как мы смотрим на подвыпившего десантника в День ВДВ: вроде на человека похож, но хрен знает, что у него на уме.

Подготовка к жизни у нас начинается с самого детства. Первые знания по химии используются для вытравливания двоек из дневника перекисью, потом мы делаем ракеты из велосипедного насоса и селитрованной бумаги... А пистолеты из медных трубок и серы со спичек?! Игры в войнушку на заброшенных стройках. Ремонт велосипеда голыми руками в лесу за 10 километров от дома. Месяц без горячей воды? Нормуль! Две недели в карельских лесах на холоде, в дождь и с комарами — это не экстрим, а кайф и курорт. Восемь часов в десятиградусный мороз на льду посреди водохранилища с удочкой — лучшего отдыха в выходные и не надо.

Отремонтировать сантехнику, электрику, бытовую технику? Какой сервис?! Сам! Вытащить в одиночку мотор из «Жигулей»? Как нефиг делать.

Ну и повседневное. Рукопашный бой в транспорте в час пик, поедание продуктов из боевых отравляющих веществ. Психологический тренинг в каждом магазине...

А за это мы получаем право смотреть на всех свысока. Мы можем все! И это страшно для забугорной цивилизации.

Если...

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА СКАЗАЛА, ЧТО ПИСЮЛЬКИ НА МАШИНЕ ЗАСОРИЛИСЬ И НЕ ПИСАЮТ НА СТЕКЛО — ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ЖЕНЩИНЕ НАДО ПОМОЧЬ. А НЕ СТОЯТЬ И НЕ РЖАТЬ КАК КОНЬ.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов
Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412
ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»
Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД
СО СТР. 24

По горизонтали: 2.Крокет. 5.Тантал. 9.Автол. 10.Афера. 11.Июнь. 12.Панк. 14.Зной. 15.Грипп. 17.Ксива. 18.Камердинер. 20.Калмык. 23.Самсон. 25.Лесков. 26.Мысль. 27.Нация. 30.Ливень. 31.Нагрузка. 34.Нефрит. 35.Аэробика. 38.Парфенон. 41.Метка. 42.Мэтр. 43.Садко. 44.Обои. 46.Лыжа. 50.Втора. 51.Соскок. 53.Специя. 54.Оксана. 55.Зрение. 57.Гудок. 59.Лист. 61.Трог. 62.Осип. 63.Дефиле. 64.Икры. 65.Баян. 66.Наив. 67.Днестр. 68.Фарси. 70.Шнитке. 72.Гектар. 74.Клоун. 76.Бельмо. 78.Маре. 79.Ржев. 81.Фагот. 82.Пирр. 84.Налет. 85.Снегопад. 87.Колокола. 90.Вахтер. 91.Опечатка. 95.Татами. 96.Юнона. 97.Руины. 98.Конина. 99.Мэнсон. 102.Кобзон. 105.Транзистор. 107.Митра. 108.Алиса. 109.Депо. 110.Эмир. 112.«Азас». 113.Весть. 114.Кокос. 115.Ямайка. 116.Долина.

По вертикали: 1.Сварка. 2.Клипсы. 3.Очник. 4.Тип. 5.Тюк. 6.Тонер. 7.Лайкра. 8.Бревно. 13.Агрессор. 16.Дневник. 19.Мальва. 21.Литовка. 22.Крыльцо. 23.Слияние. 24.Соверен. 28.Аллегро. 29.Отмашка. 32.Грамм. 33.Запор. 36.Эсминец. 37.Буклет. 39.Фиаско. 40.Оболтус. 45.Бесприданница. 47.Жизнеописание. 48.Манифестант. 49.Монгольфьер. 50.Вяз. 52.Кок. 56.Репин. 58.Оникс. 60.Тон. 61.Тын. 67.Дек. 69.Иго. 71.Телефон. 73.Квартал. 75.Логово. 77.Мочало. 78.Минерва. 80.Вторник. 82.Падре. 83.Рэкет. 85.Сахалин. 86.Гаранян. 88.Котенок. 89.Анамнез. 92.Плакса. 93.Чернозем. 94.Куранты. 100.Эпитет. 101.Оладья. 103.Опаска. 104.Отстой. 105.Тяпка. 106.Розги. 110.Эфа. 111.Род.

ЭТО оживающее место находится в Японии, недалеко от Токио. Называется «Снежный маршрут». Он действительно поражает воображение. 90-километровая дорога выглядит как тоннель без крыши. Человек чувствует себя очень маленьким на фоне огромных снежных стен, которые в высоту могут достигать 20 метров. Выпав зимой, снег здесь может лежать до июня.

Пошёл в баню...

Однажды мой сосед пошел в баню. С друзьями. Как водится, выпили за здоровье по чуть, слегонца...

Возвращался Николаич поздно уже, в час ночи. Денег в карманах нет, все потратил, поэтому на такси средств не хватило. «А-а-а, — думает, — пойду пешком, не так уж и далеко, час ходу всего». Подходит Николаич к перекрестку, смотрит — фура дальнобойная стоит, света зеленого на светофоре ждет. И решил тогда Николаич до следующего перекрестка доехать на приступочке, что сзади фуры имелась. Все же так к дому ближе будет. Да и погода — дождь со снегом. Встал и поехал. Один перекресток проехал, другой, третий... И тут мужик понял, что светофоры на мигающий желтый режим перешли, ночь ведь. А до соседнего города светофоров вообще мало. Не обрадовался Николаич своей догадке, однако спрыгивать не стал. Нельзя на такой скорости ночью на твердый асфальт прыгать. Стал он о помощи кричать машинам, что в попутном направлении следовали.

Народ у нас хороший. Некоторые водку с пивом ему на ходу предлагали. А одна женщина с заднего сиденья покормить Николаича решила и попала ему в левый глаз куриным яйцом.

На телефон его снимали, словно он Ди Каприо какой. Таким макаром и приехали они в старинный русский город Углич. У заправки остановились. Николаич грязный весь, словно не из бани, а из другого места. К водителю фуры обращаться не стал: побоялся, что тот ему в глаз засветит. Такси поймал, чтобы хоть до областного центра подвез. Тот сперва заартачился, потом по двойному тарифу согласился. Завернул Николаича в целлофан и в областной центр под утро доставил. А жене горе-путешественник сказал:

— За такси заплати. А почему я из Углича приехал, даже не спрашивай.

Жена и не спросила. Поскольку знала, чем у Николаича обычно баня заканчивается.

С. Сухонов, Ярославль

№6/612 2020 г.

Гороскоп с 25 марта по 7 апреля

Хотя бы весной делайте глупости!

ОВЕН Будьте счастливым каждый день! Любите тех, кто рядом, заботьтесь о них! И пореже заглядывайте в свой паспорт — ничего нового и интересного там нет. Со здоровьем все будет хорошо: никаких эпидемий, а сезонный насморк не в счет. Кстати, если потекло из носа, вставьте в каждую ноздрю по ватному тампону, смоченному в соках моркови и лука (1:1).

ТЕЛЕЦ В вашей жизни кроме работы должно быть еще что-то важное. Например, регулярно, в одно и то же время, ходите на прогулку — за здоровьем и хорошим настроением. Или, например, выберете день, когда будете встречаться с друзьями. Тогда всегда будете в тонусе. Кстати, утро всегда начинайте с правильного завтрака. Йогурт, кефир, каша из злаков очищают организм от шлаков и токсинов.

БЛИЗНЕЦЫ Не стремитесь объять необъятное! Пытаясь решить вселенские проблемы, вспомните о скромной синице. Именно она обещает вам удачу в делах. Смело отмахивайтесь от настырных журавлей, которые кружат над головой. А еще не доверяйте яркому весеннему солнцу. Оно светит, но не греет. Заваривайте в термосе шиповник — настой укрепит иммунитет.

РАК Весна сама по себе уже повод для приподнятого настроения. Поэтому нет унынию! Вот уж что точно не принесет вам никакой пользы, так это пережевывание всех этих «ах, если бы...», «может, лучше было бы...». Эти мысли еще больше затягивают в трясину отчаяния. И почаще обнимайте своих близких и любимых! Во время таких обнимашек вырабатывается гормон радости, а он снимает стресс, понижает давление, укрепляет иммунитет.

ЛЕВ Наконец-то все тайное станет явным. Вы сможете принять верные решения, от которых во многом будет зависеть дальнейшая жизнь и судьба близких людей. Чтобы настроение всегда было на высоте, пусть солнце поселится у вас в доме и в душе — желтая посуда, желтые цветы в желтой вазе, желтые полотенца...

ДЕВА Остановитесь и посмотрите вокруг! Счастье никогда не бывает далеко, оно рядом — в простых вещах и мелочах. Синее небо, солнечный свет, глаза детей... О здоровье: чтобы справиться с весенним авитаминозом, смешайте по 1 ст. ложке лимонного и гранатового соков, добавьте 1/2 стакана минеральной воды и несколько листиков мяты. Пейте через соломинку утром, после завтрака, если желудок здоров.

ВЕСЫ Вам категорически противопоказано одиночество. И отдыхать, и работать куда лучше в компании. Не стесняйтесь проявлять любовь к окружающим. Это доставит огромную радость не только им, но и вам. И со здоровьем все будет хорошо.

СКОРПИОН Будьте особенно осторожны в делах и поступках. Иначе через какое-то время они бумерангом вернутся к вам. О здоровье: возможно, будут проблемы со спиной, так что остерегайтесь сквозняков. Чаще делайте такую гимнастику: встаньте, поднимите плечи, затем максимально расслабьте и опустите их. Повторите упражнение 2-3 раза.

СТРЕЛЕЦ Начните наконец высыпаться. Как? Определите, сколько времени на это нужно. Несколько дней подряд ложитесь, едва почувствовав утомление, а утром просыпайтесь без будильника. Вскоре обнаружите, что продолжительность сна одинакова. Это и есть то количество, которое вам необходимо.

КОЗЕРОГ Каждый день неповторим, и проживать его бесполезно — преступление! Составьте список того, что надо сделать, купить, прочитать... Проще говоря — ведите свой дневник успеха! Это сделает вашу жизнь более организованной и разнообразной. Кстати, не упустите момент очистить дом от негативной энергии. Несколько пучков сухой полыни подожгите — так, чтобы трава лишь тлела. Обойдите с нею все комнаты, а затем хорошенько проветрите их.

ВОДОЛЕЙ Не бросайтесь сломя голову под колеса движущегося поезда судьбы, иначе заварите такую кашу, что потом будете долго расхлебывать ее. Любые перемены погоды могут привести к скачкам давления. На всякий случай хороший рецепт: смешайте по 50 мл томатного и капустного соков и 100 мл морковного, добавьте сок половины лимона и пейте по 1 стакану 1 раз в день 3 раза в неделю.

РЫБЫ Хотя бы раз в год — весной — делайте глупости, устраивайте сюрпризы близким людям. Ведь главное — не мишура, из которой сотканы ваши будни, а семья. Бытовуха сильно мешает. Она как паутина в квартире: если вовремя не взять в руки веник и не смести, разрастется и расползется. Так что самое время навести генеральную уборку в своих мыслях и отношениях.

«СаганДали» в подарок каждому!

РЕКЛАМА

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ*
«ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 18 АПРЕЛЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ* 0938

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:

8-800-100-24-91

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и, я уверена, Вы будете удивлены его целебной силой!

Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс **«СаганДали»** создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращавшиеся с победой, втыкали свои копья в склоны горы Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписывались мистические и магические свойства, шаманы применяли саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО «Здоровая семья»
Кислова Людмила Геннадьевна
000122

WWW.ZS-ALTAY.RU Акция проводится с 18.03.2020 по 18.04.2020 г.

* НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

* ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779

В следующем номере читайте:

✓ **Думай, думай**
Когда лучше принимать лекарства.

✓ **Авторитеты дают советы**
Начинаем хуже слышать.

✓ **На приёме у нефролога**
Цистит возвращается, если его не лечить.

✓ **Глотать или не глотать**
Мокрота в горле.

✓ **От остеопороза**
Сломать хребет можно лёжа в постели.

✓ **Что это значит?**
Слишком высокий гемоглобин.

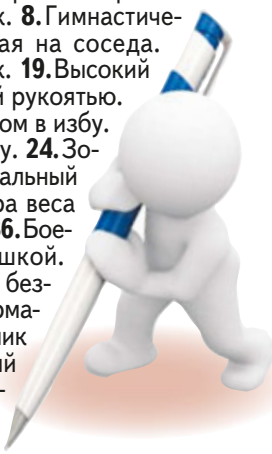
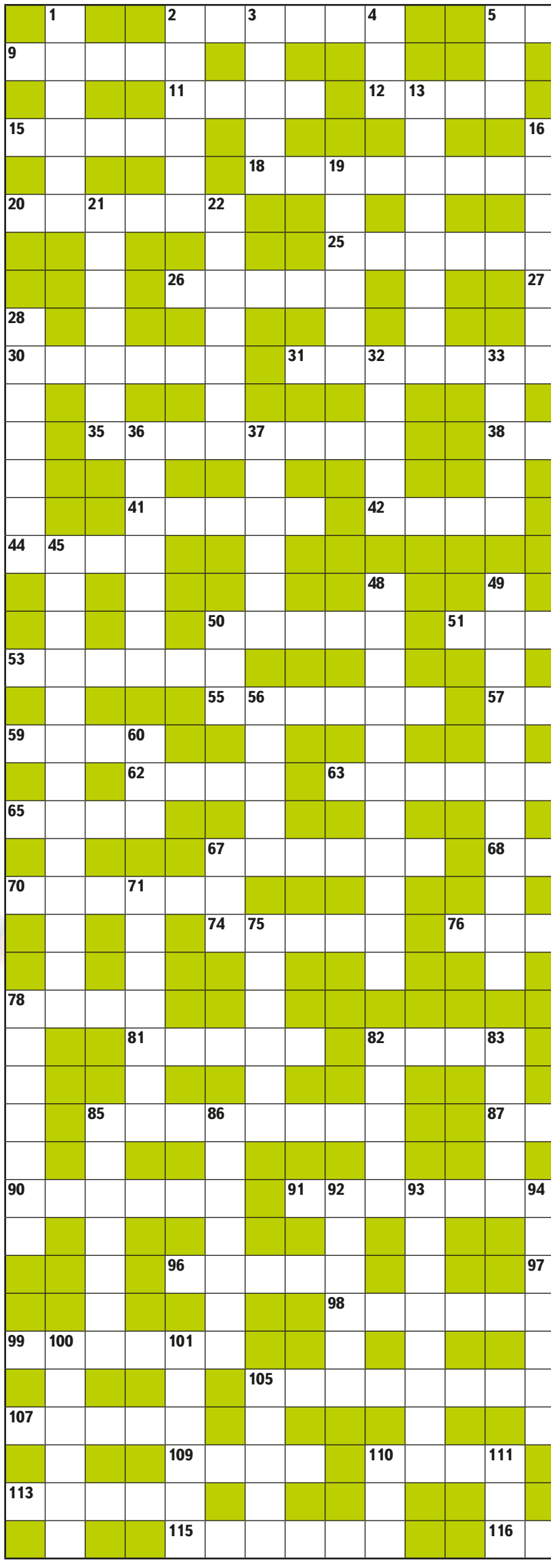
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **109385** экз. Заказ **307**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 18.03.2020 г.
Дата выхода в свет 18.03.2020 г. Подписано в печать 11.03.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 128 385 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.** Игра в шары с молотками. **5.** Мифический царь-мученик. **9.** Смазочное масло для двигателя. **10.** Операция мошенника. **11.** Месяц в начале лета. **12.** Неформал с прической ирокез. **14.** Испепеляющая жара. **15.** Зимняя инфекция. **17.** Документ на липовой основе. **18.** Комнатный слуга аристократа. **20.** Житель Элисты. **23.** Богатырь, преданный Далилой. **25.** Написал про Левшу. **26.** Рожденная мозгом. **27.** Исторически сложившаяся общность людей. **30.** Дождь стеной. **31.** Работа учителя по часам. **34.** Поделочный камень. **35.** Ритмическая гимнастика. **38.** Храм Афины на Акрополе. **41.** Пиратский черный знак. **42.** Авторитет в области искусства. **43.** Гусляр в подводном царстве. **44.** Рулон для оклейки стен. **46.** Полоз для фристайла. **50.** Скрипка №2 в оркестре. **51.** С брусьев на мат. **53.** Вкусовая добавка к пище. **54.** Зазноба Вакулы. **55.** Способность видеть. **57.** Фабричная сирена. **59.** Один из кроны. **61.** Ледниковая долина в горах. **62.** Слуга Хлестакова. **63.** Парад на подиуме. **64.** Мышцы на голени. **65.** Он козе не нужен. **66.** Детское простодушие. **67.** Река в Молдавии. **68.** Персидский язык. **70.** Композитор Альфред… **72.** Сто соток пашни. **74.** Комик в цирке. **76.** Пятно, мешающее смотреть. **78.** Актер, сыгравший Фантомаса. **79.** Город на Волге. **81.** Деревянная духовая труба. **82.** Царь с сомнительной победой. **84.** Нападение авиации. **85.** Обильные зимние осадки. **87.** Ударный музыкальный инструмент. **90.** Охранник общежития. **91.** Оплошность наборщика. **95.** Ковер для дзюдо. **96.** Рок-опера «… и Авось». **97.** Остатки древней крепости. **98.** Мясо в татарской кухне. **99.** Эпатажный певец Мэрилин… **102.** Народный артист Иосиф Давыдович. **105.** Портативный радиоприемник. **107.** Шапка епископа. **108.** Девочка в Стране чудес. **109.** Гараж для локомотивов. **110.** Монарх в Кувейте. **112.** Заповедник в Туве. **113.** Устная ноша гонца. **114.** Орех, опасный при падении. **115.** Карибский остров. **116.** Силиконовая в США.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Горячая стыковка металлов. **2.** Серьги-прищепки. **3.** «Стационарный» студент. **4.** Подозрительный субъект. **5.** Большой сверток. **6.** Краска в ксероксе. **7.** Волокно для колготок. **8.** Гимнастический снаряд. **13.** Страна, напавшая на соседа. **16.** Тетрадь для выставления оценок. **19.** Высокий садовый цветок. **21.** Коса с длинной рукоятью. **22.** Ступеньки с навесом перед входом в избу. **23.** Объединение двух капель в одну. **24.** Золотой в кошельке Холмса. **28.** Музыкальный темп. **29.** Сигнал флажком. **32.** Мера веса совести. **33.** Назначение щеколды. **36.** Боевой корабль. **37.** Брошюра гармошкой. **39.** Глобальная неудача. **40.** Болван и бездельник. **45.** Невеста без гроша в кармане. **47.** Биография по сути. **48.** Участник массовых протестов. **49.** Воздушный шар. **50.** Дерево с «кошмарной» улицы. **52.** Кулинар, потчующий матросов. **56.** Илья, рисовавший бурлаков. **58.** Полосатый минерал. **60.** Оттенок цвета. **61.** Забор из жердей. **67.** Навесная палуба. **69.** Гнет Батыевой орды. **71.** Средство связи. **73.** Отчетная часть года. **75.** Укромное местечко для волчицы. **77.** Липовый луб для рогожи. **78.** Римская Афина. **80.** День недели. **82.** Обращение испанца к батюшке. **83.** Вымогательство доходов. **85.** Наш остров близ Хоккайдо. **86.** Георгий-саксофонист. **88** Пушистый озорник с клубком. **89.** История болезни. **92.** Слезообильное чадо. **93.** Плодородная почва. **94.** Главные часы России. **100.** Образное определение. **101.** Пухлый блинчик. **103.** Сомнения трусишки. **104.** Частицы, опустившиеся на дно. **105.** Орудие окучивания. **106.** Прутья для порки. **110.** Ядовитая змея. **111.** Несколько поколений.